ڈالڈا
کا دسترخوان
اینیورسری اسپیشل
ساتھ پائیں ڈالڈا منی کک بک کا تحفہ بالکل فری

Introducing
Bar-B-Que
Chicken Spread
New Flavor
Young's
Chicken Spread
Bar-B-Que
يونغز دجاج قابلة للدهن
باربي كيو
500ml
Real Chicken Chunks
Young's
YoungsFood

www.paksociety.com
BAKE PARLOR
ہوٹل کے سارے مزے
گھر پر لے آتے ہیں
بیک پارلر کا ہے یہ کمال۔۔۔
Achari Macaroni
اچاری میکرونی
2 in 1
20
Recipes
to delight your taste buds.
STARCREST
READING
Section

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

ایڈیٹری اسپیشل

کھانا صحت کا خزانہ

رُخِ زیبا

صحت عامہ

گھرداری

تعلق خاطر

دستکاری

مستقل سلسلے

یہ شیف ہمارے

میرے بچپن کے دن

سیروسیاحت

ریستوران ریویو

لالٹ \ کیمرہ \ ایکشن

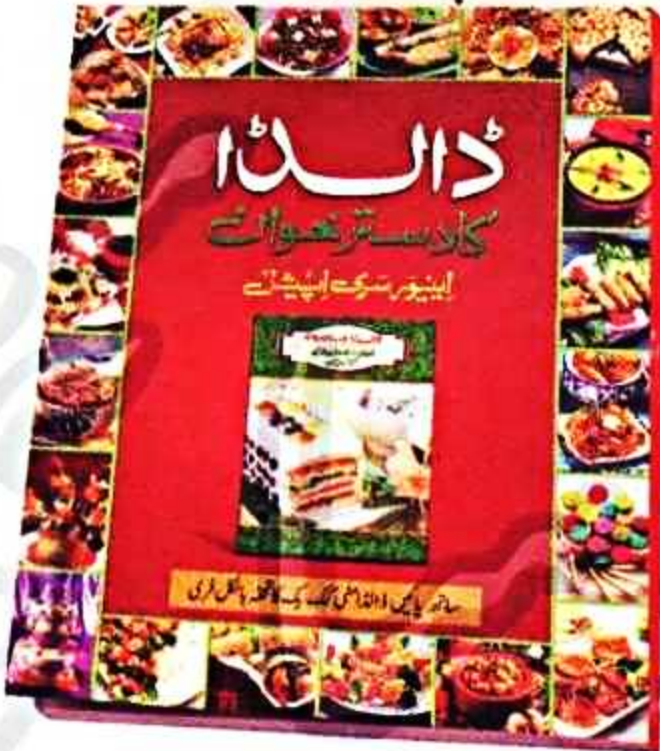
ریسپیز

اداریہ

قیمت 170 روپے شمارہ نمبر 61، مارچ 2016

سرورق اینیورسری اسپیشل

معزز قارئین!

السلام علیکم

پاکستان ہماری عزیز از جان مملکت ہے جس نے ہمیں علاقائی شناخت دے کر عزت و وقار بخشا۔ لاکھوں مسلمان تقسیم کے وقت عہدے، جائیدادیں، مال و دولت اور رفاقتیں چھوڑ کے پاکستان آئے تاکہ یہاں آن بان سے زندہ رہ سکیں۔

اس ملک خداداد کی تاریخی قرارداد 23 مارچ کو منظور ہوئی یوں 14 اگست تک انتظامی معاملات طے کرتے ہوئے ہمیں پاکستان کی صورت میں جائے امان مل گئی۔ اب ہمیں اس کی حفاظت بھی کرنی ہے اور اس ایٹمی طاقت کو اعتدال پسند روشن خیال مملکت کے قالب میں بھی ڈھالنا ہے۔ تحریک پاکستان ہمارے ہی عزم سے چلی تھی۔ پاکستان کا قیام ہماری پر جوش شرکت کا نتیجہ تھا اور اب پاکستان کا استحکام بھی ہم سب کی ہمتوں اور کوششوں سے ہوگا۔ اس کڑی ذمہ داری کے ساتھ ہم ڈالڈا کا دسترخوان کے پلیٹ فارم سے خصوصی شمارہ شائع کررہے ہیں جو بلاشبہ ہمارا اینیورسری اسپیشل بھی ہے اور حسن اتفاق سے مارچ ہی کی 8 تاریخ خواتین کے عالمی دن کی مناسبت رکھتی ہے۔ ان تینوں موضوعاتی حوالوں کے ساتھ اینیورسری اسپیشل پیش خدمت ہے۔ اس میں لذت کام و دہن کے سلسلے دراز ہیں تو خواتین کے احترام، انصاف اور مساوات کے لئے کچھ فکر انگیز مواد بھی ہے۔ صفحات پلٹیے اور پڑھ کر بتایئے کہ ہم اپنی کاوش میں کس حد تک کامیاب ہوئے۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

ڈالڈا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان جناب اُسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پیکیجنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

کچھ تراکیب مونگ کی دال کی بھی بتایئے

ڈالڈا کا دسترخوان کئی الجھنوں سے نجات دلا دیتا ہے۔ مجھے مونگ کی چھلکے والی دال سے متعلق کچھ تراکیب درکار ہیں۔ امید ہے کہ آپ دالیں اور سبزیوں سے متعلق مزید مضامین اور تراکیب شامل اشاعت کریں گے۔

ثنا نثار ... کراچی

جنوری 2016ء کے شمارے کی ریسپیز کمال کی تھیں

میں ڈالڈا کا دسترخوان ایک عرصے سے پڑھ رہا ہوں اور متعدد بار ڈالڈا ایڈوائزری سروس سے فون کے ذریعے رابطے میں رہا ہوں۔ مجھے جنوری 2016ء کا شمارہ بے حد پسند آیا۔ تمام ریسپیز بہت عمدہ ہیں۔ کوکنگ اور گھرداری کے ٹپس والے صفحات میں بے حد توجہ اور تفصیل سے جوابات دیئے جاتے ہیں، پھر اس کے بعد کسی اور سے پوچھنے یا تصدیق کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ امید ہے کہ یہی معیار آپ ہمیشہ برقرار رکھیں گے۔

عاطف ... کراچی

فہرست کے صفحات متاثر کن ہیں

چند ماہ پہلے بازار سے ڈالڈا کا دسترخوان خریدا۔ اشتہاروں کے مراحل سے گزر کر جوں ہی فہرست کے صفحات پر نظر پڑی۔ یہ رسالہ بہت ہی مختلف لگا۔ پتا چلا کہ ایک پکوان کا رسالہ خالصتاً کیسا ہوتا ہے یا کیسا ہونا چاہئے۔ زردی مائل صفحات پر رنگا رنگ مصالحوں کو زینت بنے دیکھ کر بہت اچھا تاثر ملا۔ اب میں فروری 2016ء کے رسالے کے صفحات پلٹ رہی ہوں۔ اداریے میں اپنائیت کا احساس مل رہا ہے۔ جشن بہاراں اور ویلنٹائنز ڈے تازہ گلابوں سے مہکتے تہوار کی بات اچھی لگی۔ چاکلیٹ ہمیں بھی پسند ہے تو یہ ثابت ہوا کہ آپ کی ٹیم نے محبتیں بڑھانے کا پورا پورا اہتمام کیا ہے۔ کھانوں کی تراکیب کے صفحات تو بے حد پرکشش ہیں۔

شمع حسین ... حیدرآباد

پورا رسالہ خوبصورت پیکیج ہے

کھانوں کی تراکیب، صحت عامہ، گھرداری، ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے جوابات، شیف اور شوبز شخصیات کے انٹرویوز، سفرنامے، بچوں کی تربیت کے ضابطے، رخ زیبا کے مضامین، باغبانی، دستکاری اور ریستوران ریویو یااللہ آپ کا تو پورا پیکیج نہایت شاندار ہے کس کی تعریف کی جائے اور کسے چھوڑا جائے۔ سطر سطر پڑھنے کے لائق ہے۔

عالیہ منور ... کوئٹہ

اداکارہ کا انٹرویو بھرپور تھا

سنبل میری پسندیدہ اداکارہ ہیں اور سرورق پر ان کی تصویر دیکھ کر رسالہ خریدا۔ بے شک تھوڑا ہیش قیمت رسالہ ہے مگر ماننے کی بات تو یہ ہے کہ دیگر رسالوں کے جھرمٹ میں رکھا نہایت منفرد نظر آتا ہے۔ مضامین کے انتخاب کے بھی کیا کہنے۔ آپ نے شال، رنگ دار بام، چاکلیٹ، لہسن، سرکہ، مٹھی بھر چاول، شیف کا انٹرویو اور پانی پینے کی عادت یعنی میں کس کس کا ذکر کروں پورا میگزین خوب ہے۔

نائیلہ وسیم ... سکھر

برلن کی یاد تازہ کردی

پچھلے برس میں نے چھ روز برلن میں قیام کیا تھا اور متعدد مقامات دیکھنے کا اتفاق ہوا تھا۔ آج ڈالڈا کا دسترخوان نے مجھے برلن کی یاد دلا دی۔ پاکستانی قارئین کے لئے یہ مختصر سا جائزہ بھی بھرپور تاثر لئے ہوا تھا۔ تصاویر اور تحریر دونوں عمدہ ہیں۔

عنایہ زوہیب ... رحیم یار خان

ہرا بھرا سرورق پسند آیا

یہ شمارہ اپنے سرورق کی وجہ سے مختلف ہے ایک تو جشن بہاراں کا خصوصی شمارہ دوسرے زرد پھول سے سجا اور پھر پلیٹر کے پولکا ڈاٹس، یہ سب پرکشش تاثر دے رہے ہیں۔ مضامین اور انٹرویوز بھی خوب ہیں اور ریسپیز تو خیر ہوتی ہی ہیں شاندار مثلاً لیمن فرائیڈ چکن ونگز اور وہائٹ پائے اچھی تصاویر اور آسان تراکیب کے باعث مدتوں یاد رہیں گی۔

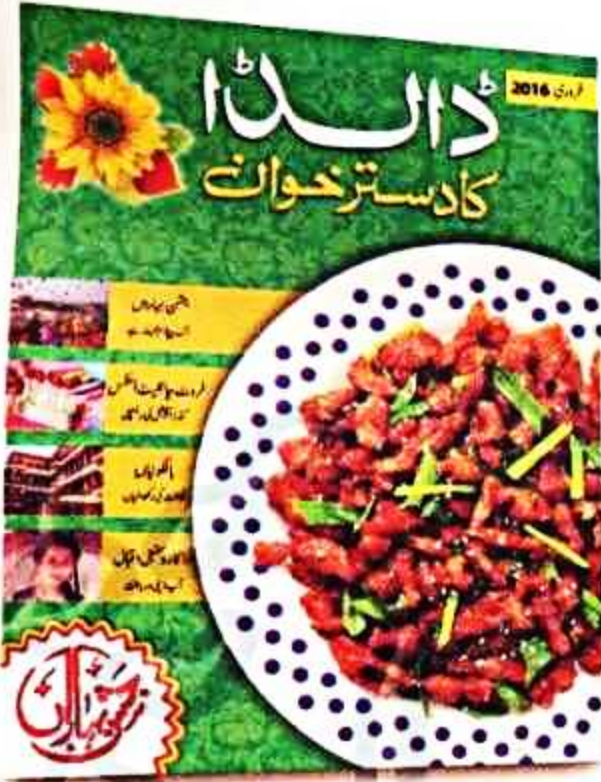
روبینہ احمد ... بدین

گھرداری کے مضامین خوب رہے

گھرداری کے سلسلے پر آپ کی خصوصی توجہ دیکھ کر دل باغ باغ ہوگیا۔ آپ نے جیولری چمکانے کے طریقوں سے لے کر مکان کو گھر بنانے، اسے سجانے، سرکے کے جوہروں اور مٹھی بھر چاول لے کر گھرداری میں ہاتھ بٹا دیا۔ بالکونیوں پر عمدہ سی تحریر اور روایتی تصاویر بہت خوب لگ رہی ہیں۔ آج بھی شہروں کے اندرونی علاقوں میں ایسے کئی مکان اور عمارتیں نظر آتی ہیں اور ہمارا ورثہ وقت کی اڑتی گرد میں بھی اپنی شناخت قائم رکھے ہوئے ہے۔

عائشہ شفیع ... ملتان

ہارسنگار ہمیں بھی بھائے

باغبانی میرا مشغلہ ہے اس لئے میں آپ کے رسالے میں باغبانی سے متعلق

مضمون پہلے دیکھ لیتی ہوں۔ پچھلے شماروں میں قلمکار جاوید احمد نے ریتیلی اور خشک کھاد سے متعلق معلومات دی تھیں۔ اس کے علاوہ آپ شفائی خصوصیات والے پھولوں کا تذکرہ بھی کیا کرتی ہیں مگر اس بار ہارسنگار سے متعلق طبی اور نباتاتی خواص شائع کئے گئے، بڑا اچھا لگا اس پھول کے فوائد پڑھ کر، اب آپ کی ذمہ داری ہوگئی ہے کہ دیگر پھولوں اور جڑی بوٹیوں پر بھی اچھے مضامین شائع کریں گی۔

حمیرہ رفیق ... فیصل آباد

صحت عامہ کے مضامین معلوماتی رہے

ہمیشہ کی طرح اس ماہ بھی ڈالڈا کا دسترخوان اپنے مضامین کی معلومات، تنوع اور تصاویر کی وجہ سے قابل ذکر ہوگیا ہے۔ اس بار آپ کا اداریہ بھی خوب ہے۔ واقعی مادیت کے غلبے نے بہت سے شفاف آئینے دھندلا دیئے ہیں۔ انہیں گرد آلود کر دیا ہے۔ ایسے میں ناپید ہونے والی محبت کا ذکر ڈالڈا ہی تہذیب سے کرتا ہے۔

ماہ نور ... لاہور

میرے بچپن کے دن، منفرد سلسلہ

اس سلسلے میں دو مضامین جن میں بچے کا تجسس قتل نہ کیجئے اور کمسن بچوں کو آئی پیڈ نہ دیں، شائع کئے گئے ہیں اور دونوں بہترین انتخاب ہیں۔ یہ نوعمر بچوں اور پرائمری کے درجے کے بچوں کے اساتذہ کے لئے اہمیت رکھنے والے مضامین ہیں۔ واقعی ہمارا سب سے قیمتی اثاثہ ہمارے بچے ہیں اور بچوں کا قیمتی اثاثہ ان کا تجسس ہے اور اس اثاثے کو محفوظ کرنے اور اسے ترقی دینے میں ڈالڈا کا دسترخوان بھی نمایاں کردار ادا کر رہا ہے۔ ویل ڈن ڈالڈا!

فاریہ پرویز ... اسلام آباد

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کومنٹس کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)

سالگرہ مبارک

ڈالڈا کا دسترخوان نئے ویں برس کا خوش آئند آغاز

ڈالڈا کا دسترخوان آج اپنی عمر کا ایک اور سال مکمل کر چکا ہے۔ کیسے کو وقت پر لگا کے اڑ جاتا ہے ابھی کل کی بات معلوم ہوتی ہے جب ہم پہلے شمارے کی ترتیب و تزئین کر رہے تھے۔ ڈالڈا کی ٹیم نے اپنے قارئین، فنکاروں اور مشتہرین اداروں کے ساتھ ایک تعلق خاص، قائم رکھنے کی روایت کا آغاز چیلنج سمجھ کر کیا۔ نہایت قلیل عرصے میں ہم نے کوشش کی کہ اس رشتے کی پاکیزگی، بلند قدروں اور ذمہ داریوں کو باحسن طریقے سے نبھائیں۔ صد شکر ہم ایک نئے برس کا آغاز ہوتا دیکھ رہے ہیں۔ آج سالنامے کی شکل میں ایک اور کڑی ذمہ داری یہ ہے کہ ہم آپ کے مطالعے کے ذوق کی کس حد تک تسکین کر سکتے ہیں۔

اس ضمن میں ایک سوالنامہ پیش خدمت رہا۔ صحافی، ماہرین حسن اور شوبز کے ستاروں سے ہم نے پوچھا:

"آپ کتنے عرصے سے ڈالڈا کا دسترخوان کی قاری ہیں؟"

"آپ کی پسندیدہ تحریر، موضوعات اور کوئی خاص ریسیپی ہو تو بتائیے؟"

"آپ اپنے پسندیدہ میگزین میں کیا کمی محسوس کرتی ہیں؟"

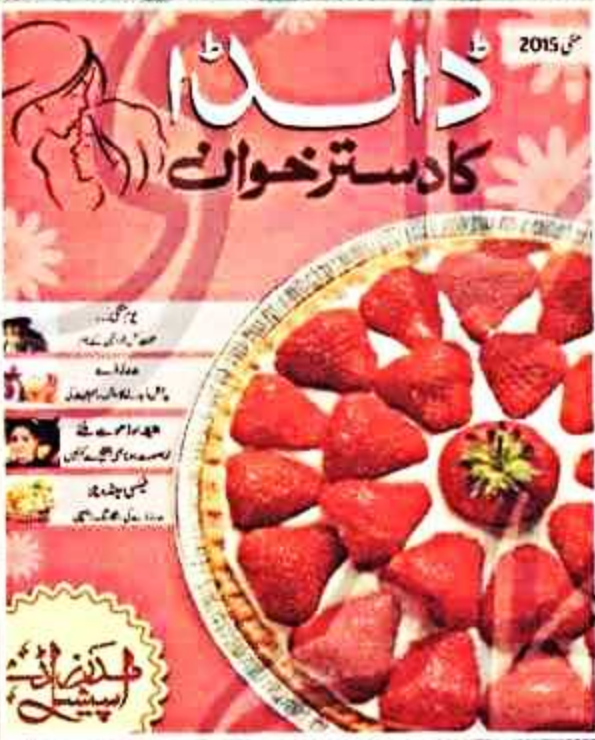
"سال بھر میں آپ کا پسندیدہ رسالہ یا سرورق ہو تو بتائیے؟"

ڈاکٹر بلقیس شیخ (ہربلسٹ)

1- "پہلے تو میں نے صرف اس کا نام ہی سنا تھا مگر ایک بار ایڈیٹر نے مجھ سے انٹرویو کے لئے وقت مانگا، وہ اپنے ساتھ دو مختلف مہینوں کے رسالے لائیں تھیں جنہیں میں نے ایک ہی رات میں پڑھ لیا اور اپنی پکانے والی سے کہا کہ اس کی ریسیپیز سے کھانے بنایا کرو۔ میرا خیال ہے کہ اس سے زیادہ قربت اور انسیت شاید انسانوں سے نہ ہو پائے"۔

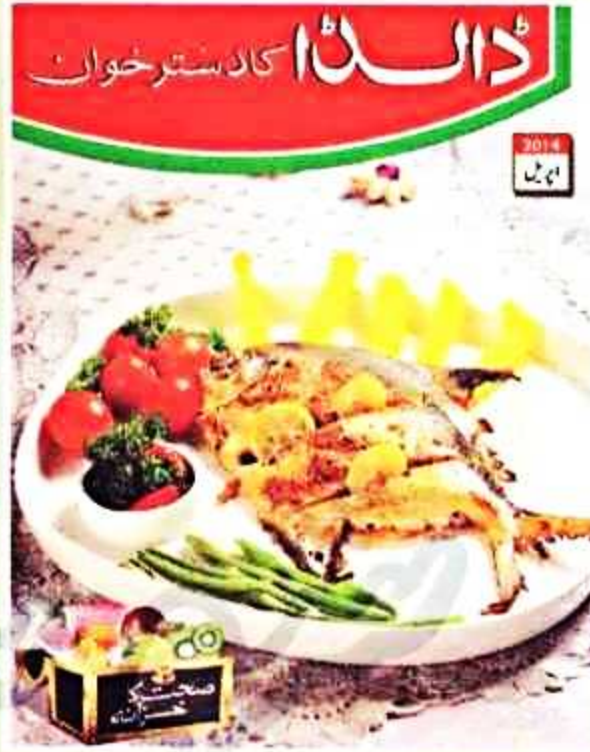
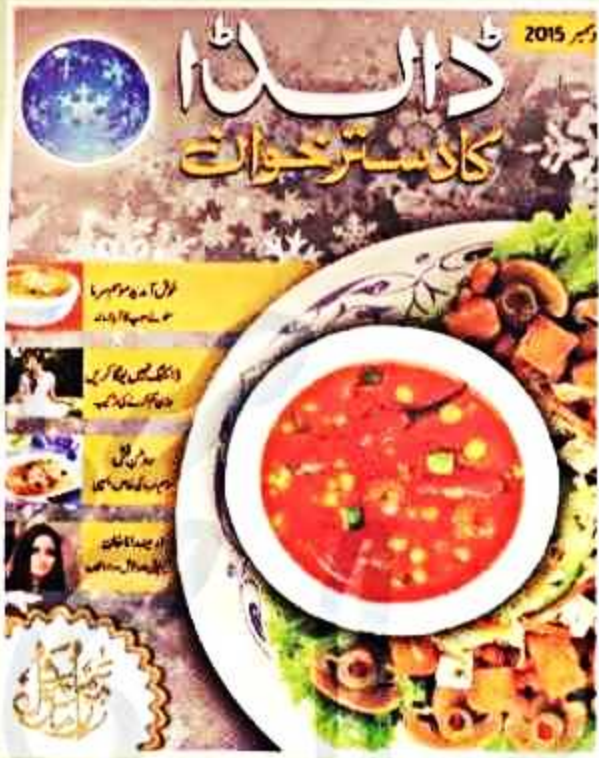
2- "میرا تعلق حسن و صحت سے ہے تو میرے پسندیدہ موضوعات بھی صحت عامہ اور ڈاکٹرز کے انٹرویوز ہیں۔ میں نے انہیں توجہ سے پڑھا ہے اور آپ کی فراہم کردہ معلومات سو فیصدی درست کی جا سکتی ہیں"۔

3- "مجھے تو اس میں کوئی کمی محسوس نہیں ہوتی"۔

4- "مجھے مئی 2015ء کا مدرز ڈے اسپیشل بہت بھرپور لگا"۔

ثنا سرفراز (ماڈل و اداکارہ)

1- مجھے تو وقت ہی نہیں ملتا کہ کبھی کھانا پکاؤں لیکن آپ کے رسالے میں شائع ہونے والی ریسیپیز کی تصاویر دیکھ کر دل للچا جاتا ہے۔ میری امی نے آپ کے ایک شمارے سے بیف مشروم آملیٹ بنا کر سرپرائز دیا تھا۔ میرے پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ "یہ وہی سی فوڈ اسپیشل ہے جس میں تمہارا انٹرویو شائع ہوا ہے۔ میں اسے خرید لائی تھی کہ میری بیٹی کی تصویر سرورق پر چھپی ہے تو ضرور کچھ نہ کچھ اندر بھی لکھا ہوگا"۔

2- "امی تو ہر مضمون اور ہر ریسیپی کی تعریف کرتی ہیں اور مجھے سرسری اردو آتی ہے"۔

3- "مجھے سی فوڈ اسپیشل 2015ء کا میگزین اچھا لگا۔ ٹائٹل کی تصویر بہت عمدہ ہے"۔

آمنہ خان (شیف)

1- ''مصروفیت کے باعث ہر ماہ کا شمارہ تو نہیں دیکھ پاتی لیکن میری دوستوں کے حلقے میں 2013ء اور 2015ء کے چند شمارے زیر بحث آئے تھے جن میں آپ نے ابھرتی ہوئی شیفز کے انٹرویوز کئے تھے۔ ایک آدھ میں میرا انٹرویو بھی تھا۔ آپ لوگ بہت Caring ہیں، میں کہیں بھی ہوں مجھے ڈھونڈ نکالتی ہیں''۔

2- ''میں آپ کی فرمائش پر ضرور کوئی نہ کوئی آرٹیکل لکھوں گی کیونکہ ڈالڈا کا دسترخوان ایک جینوئن اور بھرپور پرچہ ہے''۔

''جب سے آپ نے سرورق کا اسٹائل تبدیل کیا ہے۔ یہ انداز مجھے بہت اچھا لگتا ہے اسے جاری رکھئے مگر کبھی کبھار پرانے اسٹائل سے بھی ٹائٹل دیا کیجئے۔ یہ میری رائے ہے جو غلط بھی ہو سکتی ہے۔ ادارے کے لئے Good Wishes ہیں''۔

فرحانہ ہاشمی (شیف اور قلمکار)

1- ''تقریباً 10 سال سے اس رسالہ کی ریڈر ہوں۔ کوکنگ کا شوق تھا مختلف ڈشز بنانے کو دل کرتا تھا۔ یہ رسالہ ذرا مختلف ترکیبیں دیتا تھا۔ مزہ آتا تھا پڑھنے میں۔ اچھی بات یہ ہے کہ مقابلے ہوتے تھے، میں نے 2007ء میں جون کے مہینے میں بریانی کی ریسیپی پر پرائز بھی جیتا تھا۔ بس اسی لئے اچھا لگا کہ ممبرز کو شامل رکھتے ہیں ہر چیز میں''۔

2- ''ظاہری بات ہے میں نے جس رسالے میں اپنی ریسیپی چھپی دیکھی تو وہی اچھا لگا کہ میری بھی ریسیپی چھپ سکتی ہے، میری پہلی کامیابی یہی تھی''۔

3- ''میں بحیثیت شیف چاہتی ہوں کہ ہم زیادہ کھانے پر ہی توجہ دیں اور مقابلے زیادہ سے زیادہ ہوں''۔

3- ''یہ ایک اچھا سلسلہ ہے، میں نے خود ریسٹورنٹ ریویو پر آرٹیکل لکھا، ہر شہر میں منفرد ریسٹورنٹ ہوتے ہیں کچھ خاص کھانے ہوتے ہیں اچھا لگا کہ لوگوں کا تعارف کرایا گیا۔ اسی بہانے لوگ کسی اور شہر یا علاقے کی انفارمیشن لیتے ہیں''۔

4- ''کمی بہت زیادہ محسوس کرتی ہوں کہ اسلام آباد میں بہت کم ایسی چیزیں ہوتی ہیں جیسی کراچی میں ایکٹویٹیز ہوتی ہیں، فوڈ کے حوالے سے میں چاہتی ہوں کہ کم ہی سہی مگر اس شہر کی کوئی ایکٹوٹی تو رسالے میں نظر آئے''۔

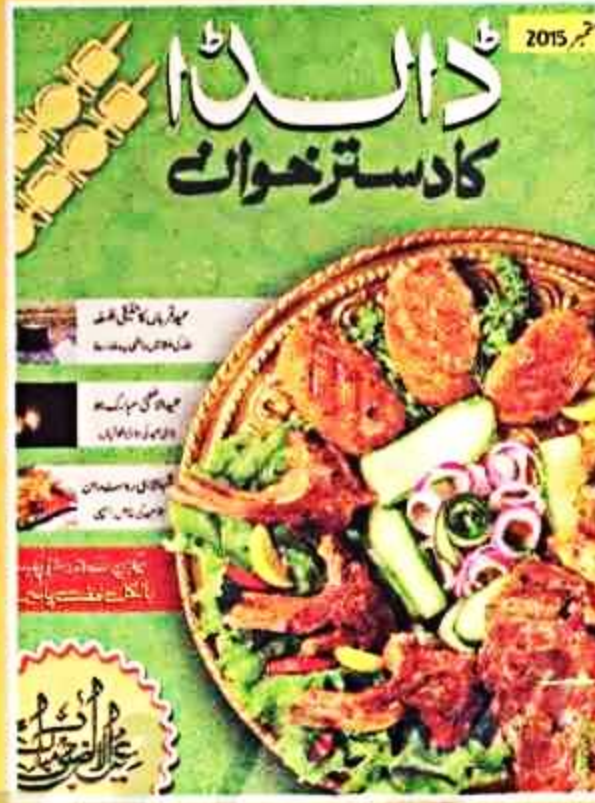
5- ''جی ہاں! بالکل فرق ہے اس لئے مختلف لگتا ہے اس میگزین میں اپنا پن محسوس ہوتا ہے۔ عادت ہوگئی ہے اس کو پڑھنے کی۔ اس رسالے نے دن بدن ترقی کی ہے اور اپنی رائے دینے کا سب کو موقع ملتا ہے''۔

مشی خان (میزبان اور اداکارہ)

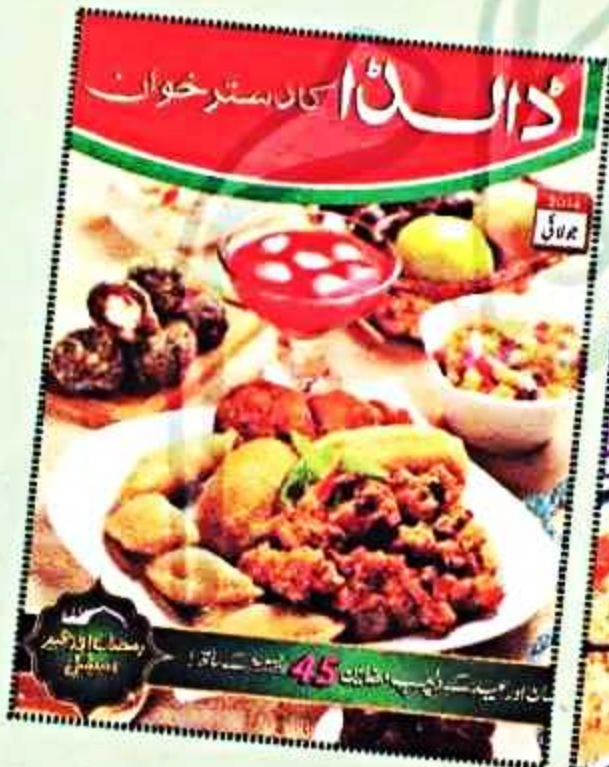
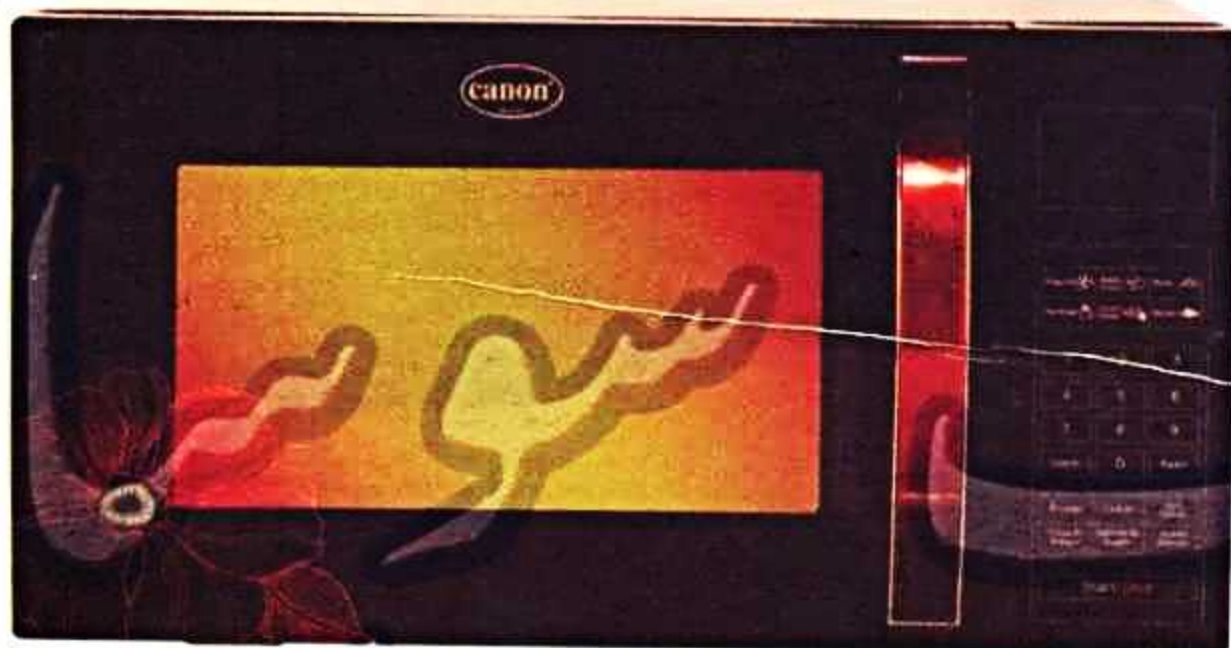
1- ''کھانے پکانے سے متعلق رسالے گھر میں کبھی کبھی ہی آتے ہیں مگر جب آتے ہیں تو ان کی درگت سی بن جاتی ہے۔ ہم سب سے پہلے ریسپیز پر نظر دوڑاتے ہیں۔ ایئرلائن کی ملازمت میں بھانت بھانت کی بولیاں اور قسم قسم کے کھانے دیکھنے، سننے اور کھانے کو ملے اس لئے نئی چیز پر فوراً دھیان جاتا ہے۔ آپ کے ادارے کے ساتھ برسوں سے رفاقت رہی، کبھی ہم آپ کی ٹیم کے ساتھ کوکنگ شوز کرتے تھے، بہت اچھا دور تھا وہ''۔

2- 'Content' اچھا ہی ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ سرسری نوعیت کے مضامین اس میں نہیں ہوتے۔ تحقیق نظر آتی ہے''۔

3- ''مجھے علم نہیں کہ اور اس میں کیا ہونا چاہئے۔ ریسٹورنٹ کے بارے میں بھی ایک مضمون شامل ہوتا ہے مگر ڈھابوں وغیرہ کا ذکر بھی ہونا چاہئے''۔

4- ''ہر سرورق جاذب نظر ہوتا ہے مثلاً نیو ایئر والا ٹائٹل بھی اچھا ہے''۔

نجمہ یعقوب خان (ماہر حُسن)

''مجھے پچھلی عیدوں کے تمام شمارے بہت اچھے لگے، کیونکہ آپ نے میرے ڈیزائن پر پارلر کے بجائے میرا نام دیا مگر اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ ڈالڈا کا دسترخوان میرے لئے کل بھی مشعل راہ تھا آج بھی ہے''۔

''ریسپیز سے اپنی کوکنگ بہتر بنانے کا موقع ملتا ہے اور مضامین صحت سے متعلق ہوں یا بیوٹی سے متعلق، پڑھنا اچھا لگتا ہے۔ بات ہے ساری دلچسپی کی۔ چند شماروں میں آپ نے نوجوان دستکاروں اور ہنرمند خواتین کے انٹرویوز اور تصاویر شائع کی تھیں وہ سلسلہ دوبارہ شروع کیجئے''۔

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

8 مارچ... یومِ خواتین کے حوالے سے

وہ پہلے انسان ہے پھر عورت!

صرف ایک حق چاہئے اور وہ ہے محبت

روزِ آفرینش سے مرد اور عورت کے تعلقات کی نوعیت خاص دلچسپی کا موضوع رہی ہے۔ یہ بھی سچ ہے کہ مرد اور عورت کے ذکر کے بغیر انسانیت کی تصویر بھی ادھوری رہتی ہے۔ ناانصافی کی بات یہ ہے کہ عورت کو مرد کے مقابلے میں کمتر سمجھا جاتا ہے۔ اگر وہ آگے بڑھنے کی صلاحیت اور ارادہ ظاہر کرے تو اس کے گرد پابندیوں کے دائرے کھینچ جاتے ہیں۔

عورت کی تصویر کا سب سے زیادہ مسحور کن بیان اور رنگ شعراء، ادیبوں اور سنجیدہ انداز میں دانشوروں کے ہاں ملتا ہے لیکن محبوبہ جیسے الفاظ عورت کو مکمل طور پر بیان کر سکتے ہیں نہ ہی زرد اوڑھنی میں لپٹی ناہید، اس تصور کی مکمل تصویر کشی کر سکتی ہے۔ معروف ادیبہ بانو قدسیہ نے اپنے ناول راجہ گدھ میں لکھا ہے ''شہر میں عورتوں کی تنظیمیں اپنے حقوق مانگتی ہیں صرف ایک حق مانگنا چاہئے اور وہ ہے محبت''

ترقی پسند اور رومان پرور شاعر ساحر لدھیانوی نے لکھا...

اس دور میں جینے کی قیمت یا دار و رسن یا خواری ہے\
میں دار و رسن تک جا نہ سکا تم جہد کی حد تک آ نہ سکیں

بحوالہ ''آؤ کہ کوئی خواب بنیں''

سیمون دی بووا نے کہا ''اگر ہم عورت کے مقدر کو جسمانی، نفسیاتی یا معاشی قوتوں کی جانب سے تعین شدہ اور اٹل مان لیں تو یقیناً اس مسئلے کی کوئی اہمیت باقی نہیں رہ جائے گی۔

حقوقِ نسواں کی حامی آوازیں یہ کہتی ہیں کہ یہ دنیا ابھی تک مردوں کی ہے اور سیمون دی بووا جس امر کو محسوس کرتے ہوئے احتجاج کرتی ہیں وہ یہ ہے کہ ''آخر عورت ہونے کی حقیقت ہماری زندگیوں پر اثر انداز کیوں ہو؟'' یعنی عورت کے درجے سے بلند تر ایک درجہ انسان کا ہے اور اسی درجے کو اس دنیا کے فکر و عمل میں رائج کرنا ہی ان کا مطمعِ نظر ہے۔

کشور ناہید نے اپنی تصنیف ''عورت خواب اور خاک کے درمیان'' میں لکھا کہ ''مشرق اور خاص کر برصغیر میں عورت کی آزادی کی تحریک مغرب کے طابع نہیں بلکہ جاگیرداروں اور آقائیت کی زنجیر سے رہائی کی وہ تحریک ہے کہ جس میں عورت کو بطور فرد تسلیم کیا جائے۔

جہاں تک خواتین کے حقوق کے حوالے سے ریاست، سول سوسائٹی اور خاندان کی جانب سے ضمانت دیئے جانے کا تعلق ہے، آئین میں یہ ضمانت موجود ہے کہ ''تمام شہری قانون کے روبرو مساویانہ حیثیت رکھتے ہیں اور مساویانہ قانونی تحفظ کے حقدار ہیں محض جنس کی بنیاد پر کسی شہری کے خلاف امتیازی سلوک روا نہیں رکھا جائے گا'' مزید کہ ''قومی زندگی کے تمام شعبوں میں خواتین کی شرکت کو یقینی بنانے کے اقدامات کیے جائیں گے۔ ریاست شادی، خاندان اور مال کو تحفظ فراہم کرے گی۔ آئین کی یہ دفعات اس وقت تک بے معنی رہتی ہیں جب تک ان پر عمل نہ کیا جائے۔ اسی طرح عورتوں کے تحفظ کے لئے بنائے گئے قوانین بھی شیلف میں رکھے رہ جاتے ہیں۔ یہی روحِ عصر ہمارے مزاج، فیصلوں اور ترجیحات کو متعین کرتی ہے۔ جہیز پر پابندی اور کم عمری کی شادی کے حوالے سے قوانین کتابوں میں موجود ہیں۔ جب قوانین پر عملدرآمد ہوگا تب ہی تو ان کی افادیت باقی رہے گی۔ خوش آئند بات یہ ہے کہ حالیہ برسوں میں پارلیمنٹ کی کئی خواتین ارکان نے

عورتوں کے حقوق کے لئے سرگرمی سے کام کیا اور چند مفید قوانین منظور کرائے۔

عالم آبادی کی رو سے دیکھا جائے تو پاکستان میں شرح پیدائش 27.2 فی ہزار اور خام شرح اموات 7.2 فی ہزار ہے۔ گویا سالانہ شرح افزائش آبادی ان دونوں شرحوں کے فرق کے حساب سے 20 ہزار یا 2 فیصد سالانہ ہے۔ آج کی کل اٹھارہ کروڑ آبادی کے تناسب سے یہ اضافہ 36 لاکھ افراد سالانہ کا ہے۔ گویا ہر سال ایک درمیانے سائز کے شہر کا اضافہ ہو رہا ہے۔ بلند شرح پیدائش کا یہ سارا بوجھ خواتین کے کندھوں پر ہے اور نومولود بچوں کی بلند شرح اموات بھی اسی وجہ سے ہے۔

خواتین کی آبادی اور معاشی ذمہ داریاں

آج پاکستان کی خواتین کی آبادی اندازاً 9 کروڑ یا اس سے کچھ کم ہے۔ معاشی اعتبار سے مجموعی طور پر بھی آبادی کا ایک تہائی 32.83% محنت اور پیداوار سے منسلک سمجھا جاتا ہے۔ اس میں خواتین کی محنت و مشقت کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے جس سے وہ اپنے کنبوں کی پیدائش، پرورش، تربیت، تحفظ اور تیمارداری کے فرائض انجام دیتی ہیں۔ اگر وہ ایسے کاموں میں مصروف ہوں جہاں روپے کی شکل میں معاوضہ ملتا ہو تو محض اس صورت میں ان کی محنت معاشی محنت شمار ہوتی ہے ورنہ اسے قومی آمدنی و پیداوار کے تخمینوں میں جگہ نہیں دی جاتی۔

یہ امر بھی قابل غور ہے کہ پاکستان میں جو خواتین معاشی کام انجام دیتی ہیں ان میں سے 65 فیصد گھروں میں رہ کر کام کرتی ہیں، جس کا معاوضہ اور شرائط استحصال سے بھرپور ہیں۔ باقی خواتین جو رسمی شعبوں میں گھر سے باہر کام کرتی ہیں، امتیازی اجرتوں، جنسی طور پر ہراساں کئے جانے اور اعلیٰ اختیاری عہدوں پر اہلیت کے باوجود ترقی نہ کرنے کے مسائل درپیش ہیں۔ نجی شعبے میں غیر شادی شدہ عورتوں کو ترجیح دی جاتی ہے کیونکہ ان کی گھریلو ذمہ داریاں کم ہوتی ہیں۔

بڑھاپے کی منزل اور خواتین کے مسائل

بشری اعتبار سے دیکھا جائے تو بڑھاپا ایک ناگزیر منزل عمل ہے جہاں گذشتہ عشروں کی بہ نسبت آج آبادی کی تعداد زیادہ ہو رہی ہے۔ جس کی بڑی وجہ اوسط زندگی کے دورانیے میں اضافہ ہے۔ اس بڑھاپے میں خواتین ساری دنیا میں اکثر مردوں سے بڑی تعداد میں پائی جاتی ہیں۔ پاکستان دنیا کے جس خطے میں واقع ہے وہاں یہ تناسب بڑھاپے کی عمر میں کم ہوتا جاتا ہے مثلاً 1985ء کی مردم شماری کے مطابق 60 سے 64 برس کی عمر کے چار لاکھ مرد اور 12 لاکھ عورتیں تھیں۔

65 سے 69 برس کی عمر کے 8.5 لاکھ مرد اور 7 لاکھ عورتیں تھیں مزید بڑی عمر کے افراد جو ستر برس سے زائد تھے۔ ان میں مرد 10 لاکھ اور خواتین کی تعداد 13 لاکھ تھی۔ یہ واضح فرق بھی عورتوں کے کم رتبے کا ثبوت سمجھا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے ان کی تولیدی عمر میں انہیں صحت و خوراک کے حوالے سے جتنے مسائل، محرومیوں اور امتیازی رویوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اس کی وجہ سے ان کی تعداد اور کم ہو جاتی ہے۔

بڑھاپے کی منزل پر عورتوں کے مسائل کسی سے پوشیدہ نہیں۔ اس عمر میں جس توجہ اور علاج و تحفظ کی انہیں ضرورت ہوتی ہے ہمارا خاندان روز بروز اس سے دور ہوتا جا رہا ہے۔ مردوں کے مقابلے میں عورتوں کے لئے بڑھاپا، معاشی تنگدستی، بیماری اور علاج کی استطاعت نہ ہونے کا نام ہے۔ معاشی خودمختاری کے حوالے سے بڑھاپا ایک بھیانک اور قابل رحم منزل ہوتی ہے جہاں اولاد کی مہربانیوں پر تکیہ کرنا پڑتا ہے۔ عورتوں کے لئے بیوگی کا بوجھ مردوں کی نسبت کہیں زیادہ ہوتا ہے کیونکہ معاشرتی ترجیحات کے مطابق مرد کم عمر عورتوں سے شادیاں کرتے ہیں اس لئے عورتوں کی اکثر طبعی عمر زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ خواتین کی حالت زار بہتر بنانے کے لئے ان کا خود کفیل ہونا بہت ضروری ہے۔

چھوٹے قرضے سے بڑا تحفظ اور غربت مٹاؤ تحریک

اکثر شہروں کی کچی آبادیوں، غیر ترقی یافتہ قصبوں، دیہاتوں میں ناخواندہ، لاعلم لیکن ہنرمند خواتین پائی جاتی ہیں۔ ان کی حالت بہتر بنانے کے لئے چھوٹے اور آسان شرائط پر قرضوں، انکم سپورٹ یا زکواۃ جیسے پروگراموں کی بہتر ٹارگٹنگ کرنے کی شدید ضرورت ہے۔

غربت مٹاؤ تحریک کاغذی اور فائلوں کی بنیاد پر نہیں بلکہ چھوٹے قرضوں کی تجاویز مکمل کر کے ہی کامیابی کے اہداف پورے کر سکتی ہے۔ ایسا نہ ہو کہ غریب ترین خاندان ان سے استفادہ نہ کر سکے۔ اس سلسلے میں مستحق گھرانے کی حقیقی مالی حالت کا اندازہ لگانا اہم ہے تاکہ سیاسی طور پر بااثر افراد ہی محض اپنے ووٹروں تک اس پروگرام کو محدود نہ کر دیں۔

خوش آئندہ مستقبل

پاکستان میں خود اپنی محنت سے معاوضہ حاصل کر کے باعزت زندگی گزارنے کی جدوجہد میں مصروف خواتین کی تعداد میں اضافہ خوش آئند مستقبل کی نوید سنا رہا ہے۔ خواتین کی بڑی تعداد صلاحیتوں کے اظہار کے ساتھ اور کئی دوسرے میدانوں میں کارہائے نمایاں انجام دے رہی ہے مثلاً کمپیوٹر کی دنیا، جیولری اور فیشن، سائنس، تحقیق، فلسازی اور سوشل میڈیا کے شعبوں میں بھی نظر آنے لگی ہیں جس سے عیاں ہوتا ہے کہ روایتی جکڑ بندیوں کے ساتھ پروفیشنز کے قدیم میدان اب ماضی جیسے مقبول نہیں رہے۔ دنیا بھر میں سرمایہ دارانہ نظام فروغ پا چکا ہے اس لئے خواتین کو آہستہ آہستہ نئے افق سے آشنائی ہو رہی ہے۔

فرق یہ ہے کہ مرد کارکن یا ملازمت پیشہ ہو تو اس کی آمدنی ذاتی سمجھی جاتی ہے لیکن اس پر احسان نہیں جتایا جاتا۔ عورت جب شادی کے بعد بچوں کو رشتے داروں یا ڈے کیئر سینٹرز میں چھوڑ کر ملازمت پر جاتی ہے تو اسے قابل رحم تصور کیا جاتا ہے۔ جذباتی سہارے دیئے جاتے ہیں۔ بہت کم روشن خیال گھرانے ان عورتوں کی اخلاقی امداد اور تحفظ مہیا کرتے ہیں۔ مردوں کو اطاعت کے بجائے حاکمیت کے درجے پر فائز رکھا جاتا ہے۔

ہمارے گھروں میں کام کرنے والی کتنی ہی ماسیاں ایسی ہیں ہم سے اپنے بدن کے نیل چھپا کے کام کرنے آتی ہیں۔ ہمارے جوٹھے برتن مانجھتی ہیں، ہمارے گھروں کی صفائی ستھرائی کرتی ہیں اور گھر لوٹ کر کمزور، بیمار، معذور، نشئی اور بددماغ شوہروں کے پاؤں دباتی ہیں اور ان کو سر کا سائیں اور سر تاج کا بدستور درجہ دیتی ہیں اس لئے کہ معاشرہ اور نظام عورت سے لچک پذیری کی توقع کرتا ہے۔

امید و یاس کے رنگوں سے بنی آج کی تصویر نسواں کا ایک اہم رخ وہ بھی ہے کہ جس میں ابھی رنگ بھرنا باقی ہیں یعنی عورت کے وقار اور ذاتی تشخص کو برقرار رکھنا تاکہ اس کے حیاتیاتی، بشریاتی، معاشی وظائف اور ثقافت کی بنیاد پر اس کی باقی انسانوں کے برابر تعظیم و تکریم کی جا سکے۔ ریاست، قوانین اور مذہبی تشریحات کے علمبرداروں کو اس امر پر قائل کرنا بہت ضروری ہے کہ عورت سب سے پہلے انسان ہے اور بعد میں عورت!

یوم خواتین... مثبت قانون سازی کے آئینے میں

انصاف کے لئے پرامید خواتین حکم نامے کی منتظر ہیں

عورت ماں ہے، بیٹی، بہن ہے اور بیوی بھی ہے یعنی ہر رشتے میں اپنے فرائض اور منصب کو قبول کرتی آئی ہے۔ ازل سے یہ رشتے اسی ہستی کے گرد کرداروں کا تانا بانا بنا جاتا ہے۔ مہذب معاشرے میں ہر فرد جانتا ہے کہ ایک شخص کا حق کسی دوسرے کا فرض ہے جبکہ کسی دوسرے فرد کا حق اس کا فرض ہے یوں حقوق و فرائض کا توازن ہی معاشرے کو متوازن رکھے ہوئے ہے جہاں پلڑا ناانصافی دکھاتا ہے وہاں مسائل بڑھتے ہیں، شکایات پیدا ہوتی ہیں۔

پاکستان میں اب بھی چند بنیادی مسائل ایسے ہیں جن سے خواتین متاثر ہوئی ہیں لیکن کہیں کہیں برف پگھلی بھی ہے ایسا نہیں کہ خواتین کو گھروں میں قید کر کے رکھا جانے لگا ہے یا ان پر ظلم کے پہاڑ توڑے جا رہے ہیں۔ وقت بدل رہا ہے۔ خواتین اب زندگی کے ہر شعبے میں نظر آتی ہیں وہ اب ڈاکٹر، ٹیچر اور نرس ہی نہیں بلکہ سائنسدان، انجینئر، صحافی، بزنس، کمپیوٹر، بینکنگ اور کھیلوں غرضیکہ کہاں موجود نہیں۔

صوبائی اسمبلیوں کی روئداد

پاکستان کے آئین میں 18 ویں ترمیم کے بعد اختیارات صوبوں کو منتقل کئے گئے ہیں لہٰذا خواتین کی تعلیم و تربیت، ترقی، صحت اور بہبود آبادی جیسے اہم مسائل ہر صوبے میں حل کئے جا رہے ہیں۔ قومی اسمبلی اور سینیٹ دونوں ایوانوں میں خواتین کے لئے خصوصاً ہراساں کرنے کے واقعات اور جرائم کی روک تھام کے لئے بل پیش کئے گئے ہیں۔ ان میں چائلڈ میرج (کم عمری کی شادی) مسلم فیملی لاز اور سوشل پروٹیکشن اتھارٹی کے تحت بل پیش کئے گئے جن کی سماعت جلد ہی شروع ہوگی۔ سندھ اسمبلی میں اب تک چار بل پیش کئے جا چکے ہیں ان میں دی پیپلز یونیورسٹی آف میڈیکل اینڈ ہیلتھ سائنسز فار ویمن شہید بینظیر ترمیمی ایکٹ، دی سندھ کمیشن آن دی اسٹیٹس آف ویمن بل، سندھ لوکل گورنمنٹ ترمیمی ایکٹ شامل ہیں۔ یہ تمام قوانین سندھ میں عورتوں کے سماجی، معاشی، سیاسی اور قانونی حقوق کی ترقی اور حوصلہ افزائی کے لئے بنائے گئے ہیں۔ یاد رہے کہ ان تمام بلوں کی منظوری دی جا چکی ہے۔ بلوچستان اور خیبر پختونخوا اسمبلیوں نے گزشتہ دو برسوں سے خواتین کے حوالے سے چند قوانین کی منظوری دی ہے لیکن یہ بات قابل ذکر ہے کہ یہاں خواتین سے متعلقہ قوانین کو زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی تاہم چھ اہم قوانین یقیناً مستقبل میں خواتین کو تحفظ دیں گے۔ ایک قانون لیڈی ہیلتھ ورکرز کے روزگار کو باقاعدہ کرنے کے حوالے سے ہے۔ ایک قانون ماں اور بچے کی صحت کے تحفظ اور خوراک کو یقینی بنانے کے حوالے سے ہے اور ایک اہم بل دی اینٹی آنر کلنگ لاز بل 2014ء سینیٹ میں متفقہ طور پر منظور ہونے کے بعد مزید جائزے کے لئے قومی اسمبلی کو بھیج دیا گیا ہے۔

تازہ اجالوں کی نمائندہ ہستیاں

رواں برس تک بین الاقوامی اعزازات حاصل کرنے والی پاکستانی خواتین

محترمہ منیبہ مزاری

آپ پاکستان میں اقوام متحدہ کی جانب سے خیرسگالی کے لئے پہلی خاتون مقرر ہوئی۔ BBC نے انہیں 2015ء کی کامیاب خواتین کی فہرست میں شامل کیا۔

محترمہ بلقیس ایدھی

بلقیس بانو ایدھی عبدالستار ایدھی کی بیوی، ایک نرس اور پاکستان میں سب سے زیادہ فعال مخیر حضرات میں سے ایک ہیں۔ ان کی عرفیت مادر پاکستان ہے۔ وہ 1947ء میں کراچی میں پیدا ہوئیں۔ وہ بلقیس ایدھی فاؤنڈیشن کی سربراہ ہیں اور اپنے شوہر کے ساتھ انہوں نے خدمات عامہ کے لئے Ramon Magsaysay Award 1986 حاصل کیا۔ حکومت پاکستان نے انہیں ہلال امتیاز سے نوازا ہے۔ بھارتی لڑکی گیتا کی دیکھ بھال کرنے پر بھارت نے انہیں مدر ٹریسا ایوارڈ 2015ء سے نوازا ہے۔

ایدھی فاؤنڈیشن کے ساتھ ساتھ خواتین اور بچوں سے متعلق فلاحی کاموں کے لیے بلقیس ایدھی نے بلقیس ایدھی فاؤنڈیشن کی بھی بنیاد رکھی۔ یہ فاؤنڈیشن لاوارث بچوں کی دیکھ بھال سے لے کر لاوارث اور بے گھر لڑکیوں کی شادیاں کروانے کی ذمہ داری انجام دیتی ہے۔ اس فاؤنڈیشن کا کام بلقیس ایدھی اپنی دو بیٹیوں اور الگ عملے کے ساتھ دیکھتی ہیں۔ بلقیس ایدھی کے مطابق، ''اب تک تقریباً 16000 لاوارث بچوں کو بے اولاد والدین کے حوالے کیا جا چکا ہے۔'' صرف یہی نہیں بلکہ کئی ہزار خواتین کو پناہ دینے، انہیں روزگار کے مواقع فراہم کرنے اور کسی وجہ سے اپنے گھر سے ناراض ہو کر آنے والی خواتین کی ان کے خاندان کے ساتھ صلح کرا کے انہیں ان کے گھروں تک پہنچانے جیسے کام بھی بلقیس ایدھی انجام دیتی ہیں۔ 2015ء میں بلقیس ایدھی نے پڑوسی ملک بھارت سے تعلق رکھنے والی سننے اور بولنے کی صلاحیت سے محروم لڑکی گیتا کی 15 برس تک دیکھ بھال کی۔ گیتا 10 برس کی عمر میں غلطی سے پاکستان پہنچ گئی تھی، جسے ایدھی سینٹر کے حوالے کر دیا گیا تھا۔ بلقیس ایدھی کی طرف سے گیتا کا مذہبی تشخص برقرار رکھنے اور اسے اُس کے ملک واپس بھیجنے کے لیے انتھک کوششوں کا اعتراف بھارت کی طرف سے بھی کیا گیا ہے۔ اسی اعتراف کے طور پر بھارت نے بلقیس ایدھی کو مدر ٹریسا ایوارڈ 2015ء سے نوازا ہے۔

حدیقہ بشریٰ

کم عمری کی شادیوں اور بچیوں کے استحصال کے خلاف آواز بلند کرنے والی اس ہستی کو محمد علی انٹرنیشنل ہیومینٹیرین (Humantarian) ایوارڈ دیا گیا۔

ستارہ شجاعت جن کے نام ہوا

آرمی پبلک اسکول کی اساتذہ مسز طاہرہ قاضی شہید اور مسز صائمہ زرین شہید کو ستارہ شجاعت دیا گیا۔ یہ شفیق اور مہربان چہرے ہمارے بچوں کو گرم و سرد موسموں سے بچاتے بچاتے راہیِ ملک عدم ہوئے مگر آج بھی ہماری یادوں میں زندہ ہیں۔ ان کے نقش کبھی دھندلے نہیں ہو سکتے۔ ہر یوم خواتین پر ان کی یادوں کے چراغ ٹمٹمائیں گے اور رہتی دنیا تک لوگ انہیں بھول نہ پائیں گے۔

عالمی یوم خواتین

آؤ بچوں سیر کرائیں تم کو پاکستان کی

مشہور مقامات اور چند اہم سیر گاہوں کا تعارف

23 مارچ 1940ء یہ ہے وہ یادگار دن جسے تاریخ کے اوراق میں قرارداد پاکستان پیش کئے جانے کی وجہ سے خاص شہرت حاصل ہے۔ قائداعظم محمد علی جناح کی زیر قیادت یہ وطن خطہ ارض پر جلوہ گر ہوا تھا۔ آج کے دن علیحدہ وطن کا خواب حقیقت سے قریب تر نظر آیا۔ بچوں ہم نے لاکھوں اربوں انسانوں کی قربانیوں کے بعد اس وطن کو حاصل کیا ہے تاکہ ہم سب یہاں امن و آشتی سے رہ سکیں۔ اپنی معاشی اور ذہنی ترقی کریں اور جمہوریت کی پرورش کریں۔ آپ علم حاصل کرنے چین جائیں یا انگلستان، امریکہ جائیں یا آسٹریلیا واپس وطن لوٹیں اور اپنی صلاحیتوں سے ملکی ترقی کو فروغ دیں۔ یہ جنت کا ٹکڑا ہے خواہ شمالی علاقہ جات دیکھیں یا ملک بھر کے تفریحی مقامات دیکھئے۔ آپ قائل ہو جائیں گے کہ واقعی پاکستان قدرت کا شاہکار وطن ہے۔

کراچی

دریائے سندھ کے کنارے آباد یہ شہر پاکستانی معیشت کی ریڑھ کی ہڈی کہلاتا ہے۔

پاکستان ایئرفورس میوزیم

مرکزی شاہراہ فیصل سے چند قدم آگے پاکستان ایئرفورس میوزیم محمد علی ہاؤسنگ سوسائٹی کراچی میں واقع ہے۔ یہ 126 ایکڑ پر مشتمل میوزیم پی اے ایف کے شاندار ماضی اور مستقبل کا عکاس ہے۔ پاکستان ایئرفورس اس ضرورت کو شدت سے محسوس کر رہی تھی کہ اپنے پرشکوہ ماضی اور نادر طیاروں کو کسی جگہ محفوظ کرے۔ اس کی ابتداء 1961ء میں ایئر چیف جمال اے خان نے یہ طے کیا کہ سرگودھا بیس پر ایک ایئرکرافٹ گیلری بنائی جائے جس میں دنیا بھر کے منتخب 100 فائٹر ایئرکرافٹ رکھے جائیں مگر یہ کام جگہ دستیاب نہ ہونے کی وجہ سے رکا رہا۔

شاہراہ فیصل کے بیس کمانڈر ایئر کموڈور محمد عباس خٹک نے 1986ء میں یہ تصور پیش کیا کہ ایک ہی جگہ پی اے ایف کا تمام ورثہ محفوظ کیا جائے اور اس کا مقصد یہی ہو کہ PAF کی تاریخ کو نمایاں کیا جائے، عوام کو درست معلومات اور بہتر تفریح فراہم کی جائے۔ 14 اگست 1997ء کو پاکستان کی گولڈن جوبلی کے موقع پر اس سیر گاہ کا افتتاح عمل میں آیا۔

یہاں آپ فائٹر بمبر، مال بردار طیارے، B57، T33 اور F86 سپر فائٹر کے علاوہ مزاحمت کرنے والے ایئرکرافٹ دیکھ سکتے ہیں۔

میوزیم گیلری میں کچھ کمرے ایسے ہیں جن میں 1965ء اور 1971ء کی جنگوں کے حوالے سے ایک شعبہ مختص کیا گیا ہے اور افواج پاکستان کی مایہ ناز ہستیوں کا ذکر اور خراج عقیدت کا اظہار ملتا ہے جنہوں نے دلیرانہ جذبے سے کام لے کر دشمن کو زیر کیا۔ یہاں پاکستانی سپاہیوں کی کارکردگی کو مصورانہ کمال سے پیش کیا گیا ہے۔ اس گیلری میں تباہ ہونے والے انڈین طیارے کے ملنے والے پرزے اور گرفتار شدہ اسکواڈرن لیڈر کا پاکستانی آفیسر لیفٹیننٹ کمانڈر یونس کے نام تحریر کردہ خط (جس میں پاکستانی عوام کی روایتی مہمان نوازی کا تذکرہ ملتا ہے) دیکھا جا سکتا ہے۔

اس کے علاوہ پہلی جنگ عظیم میں حصہ لینے والے طیاروں کے ماڈلز اور ان سے متعلق معلومات بھی ملتی ہیں۔ کوریا کی جنگ 1950ء سے 1953ء اور جنگ ویتنام 1964ء تا 1973ء، گلف وار 1991ء اور چھ روزہ اسرائیل و عرب جنگ 1967ء میں استعمال ہونے والے طیاروں کے ماڈلز اور معلومات بھی ملتی ہیں۔

اس پورے سیکشن میں مختلف اقسام کے طیاروں کے ماڈل موجود ہیں۔ یہاں ایک اہم طیارہ The King بھی ملتا ہے جو تاریخی اہمیت رکھتا ہے جس پر قائداعظم محمد علی جناح بانی پاکستان بحیثیت گورنر جنرل آف پاکستان سفر کیا کرتے تھے۔ آخری ایام میں قائد اسی طیارے سے ماری پور بیس پر اترے تھے۔ یہ میوزیم صرف پاکستان ایئرفورس کا نہیں بلکہ پوری پاکستانی قوم کا ہے۔ یہ عوام کے لئے بنایا گیا ہے تاکہ ان کو پتہ چل سکے کہ ایئرفورس کہاں سے کہاں تک ترقی کر چکی ہے۔

عبداللہ شاہ غازیؒ کا مزار

720ء میں مدینے میں پیدا ہوئے، کسی تجارتی قافلے کے ساتھ 760ء میں یہاں آئے، گھوڑوں کی تجارت کی تھی۔ کفار کے کچھ لوگوں سے مجادلہ ہوا اور یہ کامیاب رہے اس طرح غازی کہلائے۔

وزیر مینشن

کراچی کے قدیم ترین علاقے کھارادر، نیونہام روڈ پر لکڑی کی یہ تین منزلہ عمارت قائداعظم کی جائے پیدائش ہے۔ عمارت کو قومی ورثہ قرار دیا گیا ہے۔

حالیہ دنوں میں اس کی مرمت، تزئین و آرائش اور دیکھ بھال کی جارہی ہے۔ یہ عمارت قائد اعظم نے 1874ء میں کرائے پر لی تھی۔

سندھ مدرسہ

سندھ مدرسۃ الاسلام کی یہ عمارت شاہراہ لیاقت پر واقع ہے جو 1885ء میں پہلی مسلم درسگاہ سندھ کے طور پر تعمیر ہوئی۔ کہا جاتا ہے کہ جیمز اسٹریچن اس کا عمارت کار تھا۔ اس زمین پر ایک کارواں سرائے تھی جہاں اونٹ باندھے جاتے تھے۔

ایمپریس مارکیٹ

1890ء میں بننے والی گوتھک طرز کی یہ عمارت 231 مربع فٹ ہے جس میں چار گیلریاں ہیں۔ ہر گیلری 42 فٹ چوڑی ہے۔ ٹاور کے چاروں کونوں پر چیتے کے سر بنے ہوئے ہیں۔

لاہور

یہاں مغلیہ طرز تعمیر کی درجنوں عمارات اب بھی محفوظ ہیں۔ غیر منقسم ہندوستان میں یہ دلی کا جزواں شہر تھا۔

داتا دربار کمپلیکس

حضرت داتا گنج بخش کی تعمیر کردہ مسجد اور آپ کا گنبد مبارک نو صدیوں سے عقیدت مندوں کے لئے جذب و کشش کا باعث ہے۔ پرانی مسجد کی جگہ ایک نئی مسجد تعمیر کی گئی ہے جہاں اذان کے لئے نو منزلہ برج بنایا گیا۔ اس مسجد کی عمارت کو دریائے راوی کے سیلابوں نے نقصان پہنچایا، بہرحال ماہرین تعمیرات اور مخیر حضرات نے ہر موقع پر اس کی تزئین کاری کا عمل جاری رکھا۔ اس پر مہین سی مصورانہ کاوش اندرون شہر لاہور کوچہ مصوران کے صاحبان کی ہے۔ فن پارے میں گنبد سنگ مرمر کے ہشت پہلو ڈھانچے پر قائم ہے جس میں مغلیہ طرز کی جالی دار سلیں نصب ہیں۔ گنبد کا رنگ سبز ہے اس کے مغرب میں مسجد ہے جس کے پانچ گنبد ہیں۔ سامنے کی عمارت سرخ پتھر کی ہے اور اس پر پہلو دار سفید گنبد اس کی روز افزوں عظمت و احترام کا مظہر ہیں۔ یہاں آپ کو سماع ہال، لنگر خانہ، وضو گاہ، بینک، پولیس اسٹیشن، مسافر خانہ، محکمہ اوقاف کے دفاتر، تبرکات، گیلری، لائبریری اور ریسرچ سینٹر بھی دیکھنے کو ملتا ہے۔

چوبرجی باغ

لاہور سے ملتان جانے والی سڑک کے آغاز اور پی آئی اے کی بیارگاہ سے کچھ فاصلے پر ایک دو منزلہ عمارت ہے جسے اس کے چار بنیادوں کی وجہ سے چوبرجی کہا جاتا ہے۔ یہ ایک وسیع و عریض باغ کی ڈیوڑھی تھی۔ کہا جاتا ہے کہ اس باغ کی ایک حد نواں کوٹ اور دوسری مزار داتا گنج بخش سے ملتی تھی۔ مغلیہ دور کی اس تعمیر شدہ عمارت کی وسعت اور خوبصورتی شالامار باغ کے بعد مقبول باغوں میں شمار ہوتی تھی۔ اس کے قریب ہی دریائے راوی بہتا تھا۔ دریا کی پرزور لہروں کے ٹکرانے کے باعث باغ کو نقصان پہنچا۔ زمانے کے بے رحم ہاتھوں نے اس باغ کی بارہ دریاں، روشیں، آبشاریں اور چار دیواری سب ہتھا دیئے مگر اس کا دروازہ اب بھی اپنے خالق کی خلوص نیت کا مظہر ہے۔ چوبرجی جہاں آرا نے بنوایا، مغلیہ شہنشاہ شاہ جہاں کی بیٹی اور اورنگ زیب کی بہن جہاں آرا بیگم اپنے باپ کی طرح تعمیرات کی شوقین تھیں۔ اس کی عمارت پر نہایت نفیس کام کیا گیا ہے۔ سبز رنگ کے علاوہ دیگر کئی رنگ استعمال کئے گئے ہیں۔ ابھی بھی کہیں کہیں نقش و نگار بوے واضح اور نکھرے نکھرے سے نظر آتے ہیں۔ اس کے ہشت پہلو میناروں پر خوبصورت گل کاری اور نقش کاری اب بھی موجود ہے۔

بادشاہی اور وزیر خان مسجد

یہ دونوں نادر فن تعمیر کو منعکس کرتی ہیں۔ وزیر خان کی مسجد کے مینار رنگ دار ٹائلوں کے ہیں جو پرانے شہر کے مکانوں کی چھتوں میں سے ابھرتے نظر آتے ہیں اور غیبی سعادتوں کے امین ہیں۔ بادشاہی مسجد کی عمارت میں نقاشی کا مناسب اور مرتب کام ہے۔ اس میں نقش و نگار تناسب سے ہیں اور یہ ظاہری حسن و جمال کا خوبصورت مرقع ہے اس سے شاہی ذوق جمال ظاہر ہوتا ہے۔

شالامار باغ

تاریخی شواہد کے مطابق یہ دونوں نام عوام الناس میں مقبول رہے ہیں۔ مغلوں کے طرز تعمیر کی شاہانہ جھلکیاں دیکھنے ضرور جایئے۔ سخت مادے سے بنائی گئی یہ عمارت فطری ملائمیت کا عنصر ہے۔ فواروں اور تالابوں میں ہر وقت پانی نہیں چھوڑا جاتا مگر شام کے اوقات میں بہتا پانی مسلم فن تعمیر کا شاہکار نظر آتا ہے۔ علاوہ ازیں فانوس اب بھی روشنیوں کا ہالہ کئے رہتے ہیں۔

لاہور کے 12 دروازے

لاہور شہر کے بارہ دروازے، اس کے در و دیوار اور گلی کوچے شاندار ماضی کے شواہد پیش کرتے ہیں جنہیں دیکھنے اور ان کے بارے میں جاننے سے عہد رفتہ کے نقوش تازہ ہو جاتے ہیں۔ اس شہر کی عظمت کی گواہی یہاں کے در و دیوار سے جھلکتی ہے۔

خضری دروازہ

حضرت خواجہ خضر سے نسبت رکھتا ہے

موچی دروازہ یا موتی دروازہ

اس دروازے کی حفاظت پر موتی رام مامور تھا جو زندگی کی آخری سانسوں تک یہ کام کرتا رہا چنانچہ اس کا نام موتی دروازہ رکھ دیا گیا بعد ازاں یہ بگڑ کر موچی دروازہ ہو گیا۔

روشنائی دروازہ

شاہی حکم سے گیٹ کے اوپر ہر روز روشنی ہوتی تھی، یہ دروازہ شہنشاہوں کی آمد و رفت کے لئے استعمال ہوتا تھا، روشنی کی وجہ سے اس کا نام روشنائی دروازہ پڑ گیا۔

ٹیکسالی دروازہ

اس دروازے کے شمال میں ایک ٹکسال ہوا کرتی تھی۔ ایک عالیشان مکان میں شاہی خزانے کے لئے مہریں اور سکے ڈھالے جاتے تھے۔ اس گیٹ پر ٹیکسالی مسجد بھی موجود ہے جس پر کانسی کا کام نہایت عمدگی سے کیا گیا ہے۔ جب بارش ہوتی ہے تو یہ منظر دیدنی ہوتا ہے۔

شاہ عالمی دروازہ

یہ اورنگزیب عالمگیر کے بیٹے شاہ عالم بادشاہ کے نام سے منسوب ہے۔ یہاں ہر روز اربوں روپے کا تھوک کا کاروبار ہوتا ہے۔

کشمیری دروازہ

اس دروازے کا رخ کشمیر کی طرف ہے یہاں قرب و جوار میں کشمیری لوگ آباد ہیں۔

موری دروازہ

جب راجہ جے پال کافی عرصے تک اس شہر میں ملک ایاز سے لڑتا رہا تو سلطان محمود کی فوج کے لئے اندر جانے کا کوئی اور راستہ نہیں تھا اس لئے موری دروازے کی دیوار گرائی گئی۔ انگریزوں نے اسے کچھ اور وسعت دی۔

لاہوری دروازہ

اس کا نام بگڑ کر لوہاری گیٹ پڑ چکا ہے۔ محمود غزنوی نے راجہ پال کو شکست دے کر اس دروازے کے گرد و نواح کے علاقے میں آبادی بسائی تھی، یہاں مشہور جگہ انار کلی بازار بھی ہے۔

مستی دروازہ

شاہی ملازم مستی بلوچ کے سپرد بادشاہ وقت کے حکم سے اس گیٹ کی حفاظت کی ذمہ داری تھی، یہ نیکوکار اور قدامت پسند تھے، ان کی وفات کے بعد اس دروازے کا نام مستی خان پڑ گیا۔

بھاٹی دروازہ

جب محمود غزنوی نے راجہ جے پال کو شکست دی تو یہاں آباد بھٹی قوم نے اصرار کیا کہ اسے ہمارے نام سے موسوم کر دیا جائے۔ اب یہاں بھٹی تو خال خال ہی نظر آتے ہیں البتہ یہ فوڈ اسٹریٹ کے لئے بے حد معروف جگہ ہے۔ یہاں ایک مسجد جو اونچی مسجد کہلاتی ہے اور بازار حکیماں مشہور بازار ہے اس کے علاوہ فقیر خاندان کا ذاتی میوزیم بھی ہے۔ سیاحوں کی بڑی تعداد دلی کے اس جڑواں شہر کی باقیات کو دیکھنے آتی ہے۔

پشاور

یہ پھولوں کا شہر ضلع خیبر پختونخوا کا مرکزی شہر ہے۔ مورخین کے مطابق سنسکرت زبان سے اخذ کئے گئے پشاور کو پشپا پورہ یعنی پھولوں کا شہر کہا جاتا ہے۔

خیبر پاس

دیوار چین کی شہرت تو عالمگیر سطح پر جانی پہچانی جاتی ہے مگر شہر پشاور میں داخل ہونے سے قبل ایک طویل ترین سرحدی سرنگ اور درۂ خیبر مغل بادشاہ بابر کی فن تعمیرات میں دلچسپی کو ظاہر کرتا ہے۔ خیبر پاس پاکستان اور افغانستان کے سرحدی علاقے پر قائم ہے۔ یہ آج بھی وسطی اور جنوبی ایشیا کے مابین تجارت کا اہم مرکز مانا جاتا ہے۔

پشاور کا عجائب گھر

گندھارا کے نایاب و نادر مجسمے، مصورانہ خطاطی کے نمونے، نایاب تصاویر، زیور اور جواہرات، قدیم ملبوسات اور ہتھیار، مختلف ادوار میں شائع ہونے والے قرآنی نسخہ جات اور لوک ورثے کی دلچسپیاں ایک چھت کے نیچے یہاں موجود ہیں۔ بچوں اور بڑوں دونوں ہی کے لئے علم افروز مقام ہے۔

مسجد محبت خان

1670 کی تعمیر شدہ اس مسجد کی شاندار تعمیر آج بھی دیکھی جا سکتی ہے۔ مغل بادشاہ شاہ جہاں اور اورنگزیب نے اسے تعمیر کیا۔ گو کہ 1898ء میں آگ لگنے کی وجہ سے عمارت کا کچھ حصہ متاثر ہوا لیکن اس کے بعد ضروری مرمت کر دی گئی۔ مغلیہ طرز خطاطی اور شاندار گل کاری کے نمونے آج بھی ماضی کی شاندار تہذیب کی عکاسی کرتے ہیں۔

قلعہ بالا حصار

راولپنڈی سے پشاور شہر میں داخل ہوتے ہی قلعہ بالا حصار آپ کا خیر مقدم کرتا ہے۔ شہنشاہ بابر نے اسے 30-1526ء میں تعمیر کیا۔ بعد ازاں پشاور کے سکھ گورنر ہری سنگھ نالوا نے اس کی استرکاری میں ہاتھ بٹایا۔ آج کل یہاں سرکاری دفاتر قائم ہیں۔

قصہ خوانی بازار

کہتے ہیں کہ پشاور کے اس خاص بازار میں کبھی داستان گو بیٹھک سجایا کرتے تھے۔ یہ کاروباری اور تجارتی میلان رکھنے والے مقامی افراد آج کل قصے تو نہیں سناتے البتہ چاندی سے بنی مصنوعات، مٹھائیاں، پھل، لباس، کتابیں اور فالودہ بیچا کرتے ہیں۔

ایک منفرد فن، ہمارا ثقافتی ورثہ

ملتانی دستکاری

تمثیلہ زاہد

پاکستان کی تاریخ ثقافتی اعتبار سے ہزاروں سال پرانی ہے۔ خاص طور پر ملتان تاریخی اعتبار سے الگ مقام اور شناخت رکھتا ہے۔ یہ وہ شہر ہے جہاں سے کئی فنون نے پرورش پائی اور عروج حاصل کیا۔ ملتان کی یہ ثقافت آج بھی قائم ودائم ہے اور نسل در نسل آئندہ آنے والی نسلوں میں منتقل ہوتی آرہی ہے۔ ملتانی فنون میں دستکاری کو ایک منفرد مقام حاصل ہے۔ دستکاری کے فن میں مہارت حاصل کرنے کے لئے دور دراز کے علاقوں سے لوگ آتے ہیں۔ ملتان میں ظروف سازی، کھسہ سازی، قالین بافی، کروشیا، گلاس کٹ ورک، بلاک پرنٹنگ، کیمل بون ورک، کیمل اسکن ورک، زری اور نقاشی وغیرہ کی کاموں کی مانگ نہ صرف اندرون ملک ہے بلکہ بیرون ملک بھی دستکاری کو خاطر خواہ پذیرائی حاصل ہے جس کی وجہ سے پاکستان زرمبادلہ حاصل کرتا ہے۔

پیرس میلہ

فرانس کے دارالحکومت میں پیرس میلہ کے نام سے ہونے والی نمائش 30 اپریل سے 10 مئی تک جاری رہتی ہے جس میں چھ پاکستانی کمپنیوں نے بھرپور حصہ لیا۔ ان میں سے تین کا تعلق جنوبی پنجاب ملتان سے تھا۔ ان پاکستانی اسٹالز پر ہاتھ کی کڑھائی والے ملبوسات، زیورات، ملتانی کڑھائی

کے سوٹ اور اسکارف، کرتے اور شالیں وغیرہ دستیاب تھیں۔ ان مصنوعات کو نہ صرف سراہا گیا بلکہ لوگوں کا ہجوم، ذوق وشوق دستکاری کے ان فنون کو دیکھنے اور حاصل کرنے کے لئے مشتاق تھا۔ شائقین سیاح کی بڑی تعداد ان اسٹالوں کے سامان میں دلچسپی لے رہی تھی۔ اس موقع پر مختلف فرنچ کمپنیوں کے آرڈر بھی پاکستانی کمپنیوں نے حاصل کئے۔ ہر سال ہونے والی اس نمائش میں ملتان کی دستکاری کے فن کو خوب پذیرائی حاصل ہوتی ہے۔

اگر سیاحوں کے لئے آج مشینی جدید دور میں دستکاری کا یہ فن اپنی نفاست ... رکھتا ہے۔ یہ فخر ملتان کے ہنر مندوں کو حاصل ہے کہ وہ ... پنجاب کے شہر ملتان میں خواتین خواہ وہ کسی طبقے سے تعلق رکھتی ہوں اپنے ذوق وشوق کو مدنظر رکھ کر کڑھائی کے فن میں ضرور کسی حد تک ماہر ہوتی ہیں۔ یہاں خواتین اپنا وقت گھریلو امور سے فراغت کے بعد مختلف کڑھائی سلائی کی مہارت کو آزمانے میں صرف کرتی ہیں۔ خواتین کے ملبوسات میں عموماً موتی ٹانکا، شیڈ ورک، بلاک پرنٹنگ اور شیشوں کے کام سے مزین ملبوسات ہوتے ہیں۔

ملتانی دوپٹے

دوپٹہ تمام اسلامی ممالک کے لباس میں شامل ہے۔ ملتان میں خواتین اپنے دوپٹوں پر کروشیا، گوٹا کناری اور شیشے کی ٹکریوں سے سجاتی ہیں۔ ملتانی دوپٹے دھاگوں کی کڑھائی کے لئے بھی مشہور ہیں۔ ان دوپٹوں پر طلائی کڑھائی، ٹانکے اور شیڈ ورک وغیرہ کیا جاتا ہے۔ جالی اور دوپٹے کے چاروں طرف چوڑی پٹی کی شکل میں تلے اور نقش کاری کا عمدہ کام بھی کیا جاتا ہے جو خاصا مہنگا ہوتا ہے اور ایک عام آدمی کے دسترس سے باہر ہوتا ہے۔ ان دوپٹوں پر خواتین اپنے شوق سے سلمہ ستارے اور موتی کا کام بھی کرواتی ہیں۔

ملتانی کرتے

ملتانی کڑھائی کے کرتے اندرون اور بیرون ملک میں بہت پسند کئے جاتے ہیں۔ ملتان میں مرد حضرات بھی کلف لگے کڑھائی والے کرتے پہنتے ہیں۔ یہ یہاں کے رہنے والے لوگوں کی خاص پہچان ہیں جو ان کی شخصیت کو وقار بخشتے ہیں۔ خواتین کے کرتوں پر بلاک پرنٹ کرکے ہاتھ سے مختلف رنگوں کے دھاگوں کی مدد سے کڑھائی کی جاتی ہے۔ یوں سادہ سا کرتا دھاگوں کی کڑھائی سے مزین خوبصورت بن جاتا ہے۔ یہ کرتے لینن اور کھدر کے کپڑوں پر بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ ان پر گلے اور دامن پر بھی کڑھائی کی جاتی ہے۔ کڑھائی پر مختلف رنگوں کے موتی بھی استعمال ہوتے ہیں۔

نقش کاری

غلاف کاشی کاری جسے ملتان میں کنگری کہتے ہیں۔ اس کا کام سب چیزوں پر ہوتا ہے۔ کپڑوں پر خوبصورت چھاپے لگائے جاتے ہیں۔ یہ کام کرنے والے چھاپ گھر کہلاتے ہیں۔ عطر کی بوتلوں اور دوسری اشیاء پر بھی یہ نقاشی کی جاتی ہے۔ اپنی خوبصورتی کی وجہ سے دور دراز کے لوگ انہی کی خریداری کے لئے ملتان کا رخ کرتے ہیں۔ ملتان کے دستکاری کے اس فن کو ملک بھر میں پذیرائی حاصل ہے۔

خواتین کے ملبوسات کے علاوہ بستر کی چادریں، تکیوں کے غلاف، کشن، ٹیبل میٹس اور گھر کی سجاوٹ میں استعمال ہونے والی بے شمار اشیاء پر دیدہ زیب ملتانی کڑھائی کی جاتی ہے۔ سادہ سے کپڑے پر ہاتھوں کی ہنرمندی بہار دکھا دیتی ہے۔ خواتین مختلف سادہ رومال پر کڑھائی کرکے ایک دوسرے کو تحائف دے کر خوش ہوتی ہیں۔ لال، پیلے اور نیلے رنگ کے دھاگوں کے امتزاج سے ہونے والی کڑھائی کا یہ کام ملتان میں خاصا پرانا ہے جو آج بھی لوگوں کے لئے باعث کشش ہے۔ کڑھائی والے ملبوسات ہر دور میں پسند کئے جاتے ہیں۔ کئی فیشن آئے اور گئے لیکن کڑھائی والے ملبوسات واشیاء کی اہمیت ہر دور میں مسلم رہی ہے۔

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

محنت کی عظمت کو سلام

شازرے خالد

ایونٹ مینجمنٹ کنسلٹنٹ

"شازرے اپنے بارے میں کچھ بتایئے؟"

"میں چھوٹی سی تھی جب میری والدہ زرین خالد نے ایونٹ مینجمنٹ کمپنی بنائی اور ہم نے ابتداء میں شادی بیاہ کی تقریبات کے لئے کام کا آغاز کیا۔ ہمارے پاس چند مددگار تھے جو اسٹیج سجانے میں امی کا ہاتھ بناتے تھے۔ ملک بھر سے ان کو آفرز آتی تھیں اور وہ تازہ پھولوں سے لے کر آرائش کی جزئیات تک باقاعدہ پیپر ورک تیار کرتیں پھر وسائل جمع کر کے تقریب کے انعقاد تک اپنے کلائنٹس سے رابطے میں رہتی تھیں۔ اس وقت کسٹم ڈیزائنر یا ایونٹ ڈیزائنر کا تصور نہیں ہوتا تھا۔ میں نے ان کی رحلت کے بعد اپنے بزنس کو جاری رکھا اور جو کچھ امی سے سیکھا آج وہ سب کام کر رہی ہوں"۔

"کسٹم ڈیزائننگ کی تعریف بتایئے؟"

"انفرادی ضروریات اور فرمائش کے مطابق کسی مخصوص جگہ کی آرائش کرنے کو کسٹم ڈیزائننگ کہا جاتا ہے۔ شادیاں، عقیقے اور دیگر رسمیں تو گلی میں ٹینٹ لگا کے بھی منعقد ہو سکتی ہیں۔ اگر مجھے آپ گلی میں قناتیں لگا کے کوئی ایونٹ ترتیب دینے کا کہیں تو میں آپ کے بجٹ میں رہ کر یہ کام بھی کر لوں گی، کیونکہ میری پیشہ ورانہ تعلیم و تربیت میں جگہ، وسائل اور اشیاء کو ترتیب دینے اور ان ہی سے اچھے سے اچھا نتیجہ اخذ کرنا شامل ہے۔ میں یہاں آپ کے تصورات اور خوابوں کو مجسم حقیقت بنانے کے لئے بیٹھی ہوں۔ خوابوں پر ہر طبقے کا حق ہے آپ موم بتیوں اور اصلی پھولوں کا استعمال کرنا چاہیں تو یہ بھی حاضر ہیں، آپ صرف گلاب کے پھولوں سے آرائش چاہتے ہوں تو گلاب کہاں نایاب ہیں، پھر مختلف اسکریز ہیں، لائٹنگ سسٹم ہے اور ہزاروں اشیاء ہیں۔ آپ انٹرنیٹ سے دیکھ کے تھوڑی تبدیلی کے ساتھ جیسی چاہیں آرائش کروا سکتی ہیں۔ میں آپ کو رنگوں، روشنیوں اور پھولوں کے ساتھ ساتھ کرسٹلز کی شفافیت کا دلفریب تصور پیش کرتی ہوں تاکہ آپ کی تقریب آرائشی اعتبار سے بھی مدتوں تک یادگار رہے اور مدعوئین آپ کے ذوق کی تعریف کئے بنا نہ رہ سکیں"۔

"بینکویٹ ہالز میں بہتر پرفارمنس دی جا سکتی ہے یا اوپن ایئر ہالوں میں؟"

"کہیں بھی، جہاں آپ کو وسائل دستیاب ہو جائیں۔ بینکویٹ میں لائٹنگ کرنا یعنی روشنیوں سے کھیلنا آسان ہوتا ہے۔ خواہ آپ رات کے کھانے کی پر تکلف دعوت دے رہے ہوں یا پارٹی ترتیب دے رہے ہوں تو پھر نشستوں اور میزوں کا انتخاب قدرے مختلف ہوگا۔ ضروری نہیں کہ آپ صرف گلابی یا زرد رنگ ہی کا زیادہ استعمال کریں، آپ کاسنی، جامنی، سفید اور ہرے رنگ کا بھی چناؤ کر سکتے ہیں"۔

"کیا آپ کو اب تک کے سفر میں حوصلہ افزا حالات ملے؟"

"بالکل ملے اور میں اپنے کلائنٹس سے بہت پر امید ہوں، شکر گزار ہوں کہ وہ میرے نظریئے اور اپنی ضرورتوں کو ایک توازن کی شکل میں پسند کرتے ہیں۔ میرا اصل ہدف یہی ہے کہ میرا ہر کلائنٹ خاص مہمان کی طرح اپنی تقریب میں آئے اور مطمئن ہو کر گھر لوٹے"۔

خالدہ صدیقی

ڈیزائنر

"آپ کتنے عرصے سے دستکاری کر رہی ہیں اور کچھ اپنے برانڈ کی تفصیل بتایئے؟"

"یوں تو کافی عرصے سے کام کر رہی ہوں لیکن مکمل طور پر فیس بک پر اپریل 2014ء سے آغاز کیا ہے۔ Laa-Lee کے بارے میں بتاتی چلوں یہ میرا Nick Name لالی ہے تو یوں گھر والوں کی متفقہ رائے کے مطابق Laa-Lee Creation کے نام سے اسٹارٹ کیا۔ میں گھر ہی سے آن لائن بزنس کر رہی ہوں اور کبھی کبھار اسٹالز لگانے کا موقع بھی مل جاتا ہے۔ ان سب کاموں کی تیاری کے لئے گھر کے اندر ہی ایک کمرہ مختص کر رکھا ہے۔ جب کام بہت زیادہ ہو تو پھر چند لڑکیوں کی مدد لیتی ہوں"۔

"کیا پشاور میں بٹوا اور کلچز بنانے کا اسکوپ نظر آیا؟"

"جی ہاں! اب تو پشاور میں بھی اس کا اسکوپ بہت زیادہ ہو گیا ہے اور ملک کے باہر بھی لوگ بہت پسند کرتے ہیں۔ یہ آرڈر پر منحصر ہوتا ہے"۔

"کبھی عورت ہونا مشکلات کا باعث بنا؟"

"نہیں، قطعی نہیں، اگر محنت سچی اور لگن پکی ہو تو عورت مرد سے کم نہیں"۔

"کیا آپ کو عروسی جوڑے کے کپڑے سے بٹوا یا پاؤچ بنانے کے لئے دیا جا سکتا ہے؟"

"جی ہاں! آج کل جو اسٹائل اور رنگ IN ہیں عروسی جوڑوں میں اور Casual جوڑے کے رنگوں کے مطابق پاؤچز، کلچز اور بٹوے تیار کر لیتی ہوں اور جن لوگوں کو اپنے ہی جوڑے کے بچے ہوئے کپڑے کے پیس سے بٹوانا ہو تو جیسا کہ آج کل زیادہ تر عروسی جوڑے کے ساتھ بٹوے کا زیادہ فیشن چل رہا ہے تو وہ بھی بنا لیتی ہوں اور شاید شوق اور مشغلے کی وجہ سے ڈیزائننگ میں انفرادیت پیدا ہو جاتی ہے اور فینسی میٹریل مقامی اور امپورٹڈ بھی استعمال میں لاتی ہوں"۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

ڈالڈا کا دسترخوان کی تمام معزز قارئین کو ان کے پسندیدہ میگزین کی اینیورسری کے موقع پر تہہ دل سے مبارکباد پیش کرتے ہیں۔ مارچ کا مہینہ یوم پاکستان اور خواتین کے عالمی دن کے حوالے سے اہمیت کا حامل ہے۔ یوم پاکستان، پاکستانی قوم کی تاریخ وہ سنگ میل ہے جس کی بدولت برصغیر کی جغرافیائی معاشرتی، معاشی اور سماجی اقدار نے ایک نئی شکل اختیار کی جس وطن میں ہمارے بڑوں نے ہر شعبہ تجارت، زراعت، تعلیم وتربیت، کھیل، فنون لطیفہ، ادب، سیاست، ثقافتوں کے فروغ، سیر وسیاحت، دوستانہ خارجی تعلقات، قانون الغرض چھوٹے بڑے تمام امور کے اعلیٰ ترین معیار کے حصول کے لئے بنیادیں ڈالیں اور آنے والی نسلیں معصوم چہروں پر حسین خواب سجائے، روشن مستقبل کی جانب گامزن نظر آتی ہیں۔ سب اسی خواب کی تعبیر ہیں جسے 23 مارچ 1940ء کو پہلی مرتبہ پاکستان کا نام دیا گیا۔ جس کی یادگار پاک سرزمین پر مینار پاکستان کی شکل میں جاگزیں ہے، زندگی رہے یہ دن ہر برس لوٹ کر آتا ہے اور "صادق ہو اگر منزل کی طلب راہیں تو نکل ہی آتی ہیں" کے مصداق ہر مرتبہ اس عظیم جدوجہد کی یاد تازہ کرتا ہے اور جذبہ حب الوطنی کو نئی تحریک اور توانائی ملتی ہے۔ جو زندگی شب وروز سے بے نیاز کہیں بقا، کہیں ترقی تو کہیں خدمت کے مشن پر گامزن رہتی ہے اس یادگار دن کی بدولت ہر سو بکھری ہوئی عزم، ولولے اور امید کی روشنی سے نکھر جاتی ہے۔ منزلوں کا تعین ذاتی خواہشات کے حصول کی قید سے آزاد ہوتا ہے اور بلند اڑان بھرتے ہوئے اجتماعی مفادات کے عظیم معیار منزل قرار پاتے ہیں۔

عظیم ارادے عظیم اذہان میں جنم لیتے ہیں، صحت مند جسم مثبت سوچ اور صحت مند دماغ کا حامل ہوتا ہے۔ اب سوال نوع انسانی کی بقاء کا ہو یا مشن کامیابی اور ترقی کے حصول کا۔ پہلا قدم صحت کے حصول کی جانب بڑھتا ہے۔ جس کے لئے ہمارے ماحول اور خوراک کا حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہونا ناگزیر ہے۔ صاف اور تازہ آب وہوا، خالص اور معیاری اجزاء سے تیار کی گئی متوازن خوراک اس ضمن میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، صحت مند قوم کسی بھی ملک کا سب سے بڑا سرمایہ ہوتی ہے۔ کامیابی کا معیار خانگی خوشحالی اور آسودگی کے قیام کا تصور بنیادی سطح پر اعلیٰ ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں پر منحصر ہے، مثبت طرز فکر کی بات کریں یا غیر متزلزل قوت ارادی اور مستقل مزاجی بہترین صحت کے حصول کے بغیر وہ خواب ہیں جن کی کوئی تعبیر نہیں۔ صحت کا تصور معاشرے کے کسی مخصوص طبقے یا گھر کے چند مخصوص افراد سے وابستہ نہیں بلکہ ہر فرد کی ضرورت ہے۔ اسی طرح اسے یقینی بنانا بھی کسی ایک ادارے یا کسی ایک شخص کی ذمہ داری نہیں۔ اس مقصد کے لئے بلا تفریق بچوں، بڑوں سب میں صحت کی اہمیت کے ساتھ ساتھ روزمرہ زندگی میں ذاتی اور ماحول کی صفائی ستھرائی کے شعور کو اجاگر کرنے کی ضرورت ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں کو عملی طور پر اپنانے کے عملی مظاہرے پر مبنی تربیتی پروگرام بھی اس ضمن میں موثر کردار ادا کرتے ہیں جن کا اہتمام اسکول، کالجز، تفریحی مقامات، تجارتی مراکز، الغرض جہاں جہاں ممکن ہو کئے جانے کی ضرورت ہے۔ سب سے اہم اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہوتے وقت دیانتداری کے ساتھ ان کو ملحوظ خاطر رکھا جائے۔ اس ضمن میں ڈالڈا کے ETP کی مثال موجود ہے جہاں ڈالڈا فیکٹری کے استعمال شدہ پانی کو صاف کیا جاتا ہے اور اسے فیکٹری کے خوبصورت سبزہ زار کی آبیاری کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈالڈا کی مصنوعات خواہ وہ پکانے کے آئل ہوں یا بناسپتی تمام مصنوعات حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق تازہ اور خالص اجزاء سے تیار کی جاتی ہیں جن میں پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی جو Virtually Transfat Free ہے اس میں ٹرانس فیٹس کی مقدار 1% سے بھی کم کر دی جاتی ہے۔ ٹرانس فیٹس انسانی جسم کے لئے انتہائی مضر ہوتے ہیں کیونکہ یہ مضر LDL کے لیول کو بڑھاتے ہیں جبکہ مفید کولیسٹرول یعنی HDL کے لیول کو کم کرتے ہیں۔ ٹرانس فیٹس کی مقدار جو عام بناسپتی میں موجود ہوتی ہے اس کا تناسب 20% تک ہو سکتا ہے اب اس سے لاحق ہونے والے نقصانات کا اندازہ بخوبی لگایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح ڈالڈا کوکنگ آئل، ڈالڈا کنولا آئل، ڈالڈا سن فلاور آئل اور اسپین کی زرخیز سرزمین سے امپورٹ کیا گیا ڈالڈا اولیو آئل ڈالڈا کی قابل فخر پیشکش ہیں جن پر صارفین کا بھروسہ ڈالڈا کی کامیابی کا منہ بولتا ثبوت ہے اور ڈالڈا کی پرعزم، دیانتدار اور محنت پر یقین رکھنے والی پرخلوص ٹیم کے لئے سب سے بڑا اعزاز ہے۔

آخر میں خواتین کے عالمی دن کے موقع پر تمام خواتین کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں کیونکہ زندہ قومیں وہی کہلاتی ہیں جو دوسروں کے حقوق کو اپنی ذمہ داری سمجھتی ہیں۔ خواتین کا احترام ہمارے معاشرے کی نمایاں اقدار کا حصہ ہے جس پر ہمیں بجا طور پر فخر کرنا چاہئے جو تمام شعبہ ہائے زندگی میں اپنی صلاحیتوں اور محنت سے کارہائے نمایاں انجام دیتی ہیں امور خانہ داری سے لے کر قومی سالمیت تک کوئی شعبہ ایسا نہیں جہاں خواتین مردوں کے شانہ بشانہ مصروف عمل نہ ہوں۔

میں کملی
MONDAY
نایاب
TUESDAY
12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
8'o
CLOCK
ENTERTAINMENT
اعتبار
WEDNESDAY
میرے ہمدم
THURSDAY
کورٹ روم
FRIDAY
READING
Section

سال رواں کے چند سپر فوڈز

جسم توانا ہو تو آپ خوش و خرم رہیں گے

اچھی صحت کے لئے ذہنی تربیت، یکسوئی اور آسودگی بہت ضروری ہے اور صحت مند و توانا رہنے کے لئے ہمیں اپنی غذا کا معیار بہتر بنانا پڑتا ہے ورنہ معدے کے ساتھ ساتھ دیگر اعضائے جسم اپنے افعال صحیح طور پر انجام نہیں دے پاتے۔ قوت مدافعت کھونے لگتی ہے اور ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔ ماہرین غذائیت متوازن غذا کی اہمیت کے ساتھ ساتھ چند سپر فوڈز کا تذکرہ بھی کرتے ہیں جو بدلتے ہوئے ماحولیاتی اثرات، ناکافی یا غذاؤں کے غیر معیاری اور ناقص ہونے کے سبب ہماری قوت مدافعت کو مستحکم کرتے ہیں، گویا یہ سپر فوڈز غذائی ڈھال بن جاتے ہیں۔

بلیک اور براؤن رائس

بات صرف ذائقے کی حس میں تبدیلی لانے کی ہے تاکہ زبان صرف سفید چاولوں ہی کے ذائقے نہ تلاش کرے دنیا بھر میں ماہرین غذائیت دل کے امراض، الزائمر اور کینسر کے مریضوں کی خوراک میں انہیں شامل کرنے لگے ہیں۔ سیاہ چاول پاکستان میں ہمیں نظر نہیں آئے لیکن بیرونی دنیا میں انہیں بھی خوراک کا جزو بنایا جانے لگا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ بھی براؤن رائس کی طرح اینٹی آکسیڈنٹس اور پولی فینولز پر مشتمل ہیں جو دل کی شریانوں میں Plaque یا چکنائی جمنے سے روکتے ہیں۔
یہ خون میں موجود کولیسٹرول کی سطح متوازن رکھتے ہوئے شکر سے پہنچنے والے نقصان کا ازالہ کرسکتے ہیں۔ حالیہ تحقیق کے مطابق الزائمر اور ذیابیطس دونوں امراض میں یہی دونوں رائس بے حد مفید غذائیں ہیں۔

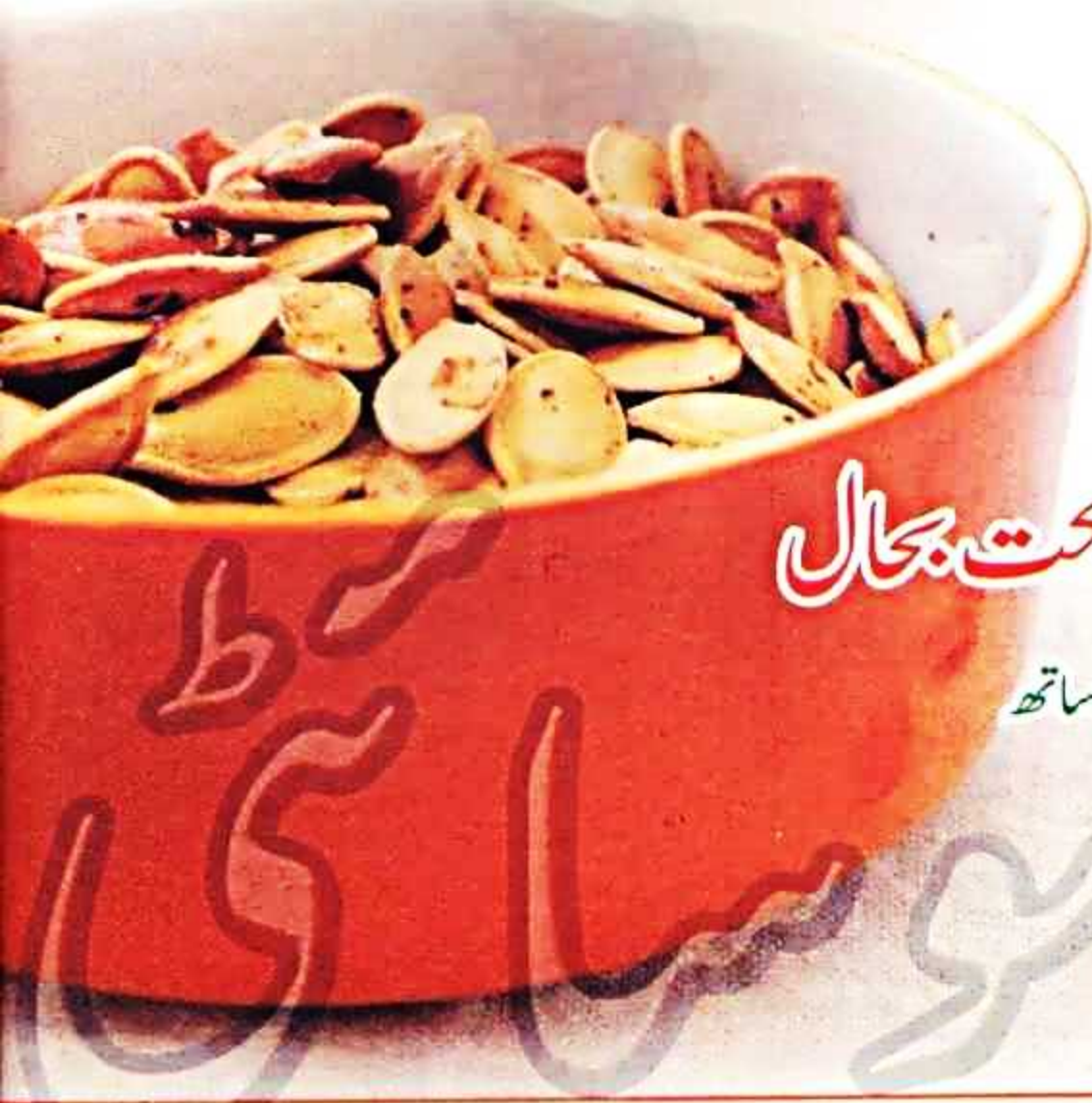
برازیل نٹس

برازیل میں قد آور درختوں پر اگنے والا میوہ وٹامن E پر مشتمل ہوتا ہے۔ جنوبی امریکہ میں اس درخت کے میوے کی گری چاکلیٹس اور بسکٹس کے علاوہ ڈبل روٹی اور نمکین ڈشز میں بھی استعمال کی جاتی ہے اور اس درخت کی لکڑی فرنیچر کی صنعت میں کام آتی ہے۔
اس گری دار میوے میں موزوں سیچوریٹڈ فیٹس (چکنائی) موجود ہے جو دل کے دورے سے بچاتی ہے۔ گری میں گلوٹن نہیں پایا جاتا اس لئے یہ امراض قلب میں مبتلا افراد کے لئے مضر صحت نہیں۔ یہ Cell Membranes کو قوی تر بنانے کے لئے مفید غذا ہے۔

Kombucha

Kambucha کے اجزاء میں گنے کا رس، سیاہ چائے اور سبز چائے کا ایسنس، ادرک کا عرق، ابلا ہوا پانی، گرین کافی بینز کے ترشے اور Stevia Leaf کے جزو شامل کئے جاتے ہیں۔
یہ چینی مشروب ہے جو جسم کو ہر قسم کے مضر اثرات سے مبرا کرنے کے لئے صحت بخش اجزاء کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔ مغرب میں بھی جسم کو Detox کرنے کے لئے ادویات بنتی ہیں اور عام طور پر لوگ استعمال کرتے ہیں۔ جسم کے نشانات، الرجیز، کیل مہاسے، جھائیوں اور نظام ہاضمہ کے مسائل کا تدارک کرنے کے لئے یہ بے حد مفید ادویاتی مشروب ہے جو کینسر سے لے کر امراض قلب تک بے شمار مہلک عارضوں سے بچانے کے لئے مددگار ثابت ہوتا ہے۔

Dandelion یا گل قاصدی

یہ ایک پیوندی پودا ہے جس کے پتے دندانے دار ہوتے ہیں۔ اس پودے میں زرد رنگ کے شوخ پھول کھلتے ہیں اور دائرہ نما بیج دان ہوتا ہے۔ گل قاصدی کی کافی بھی بنتی ہے اور قہوہ بھی پیا جاتا ہے۔ اس پھول کی جڑ کو سکھا کر پاؤڈر بنایا جاتا ہے جو بعد ازاں مختلف غذاؤں میں استعمال ہوتا ہے دیگر ممالک اور چین میں Dandelion Tea بھی بنتی ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے بے حد فعال غذا ہے۔ چونکہ اس میں کیلشیم کی مقدار اچھی خاصی موجود ہے جو ابتدا ہی سے نوجوان بچیوں اور ماؤں کو اپنی غذا میں شامل کرلینے سے 40 اور 30 کے عشرے میں اوسٹیو پوروسس سے بچاتا ہے۔ علاوہ ازیں اس چائے کے مرکبات میں جگر کے عارضوں سے بچاؤ کے لئے اجزاء شامل ہیں۔ مثانے کی بیماریوں کے لئے بھی اچھا وسیلہ ہے۔ نوجوان لڑکیوں اور لڑکوں کے ہارمونل سسٹم کی خرابیوں کو دور کرکے چہرے کے کیل مہاسے رفع کرتی ہے۔ بڑھا ہوا وزن قابو میں کرنے کے لئے ہر ثقیل غذا کے بعد ایک کپ قہوہ پی لینے سے نظام ہاضمہ متحرک ہوتا ہے اور معدے میں گیسز نہیں بنتیں۔

مٹھی بھر کدو کے بیج کریں صحت بحال

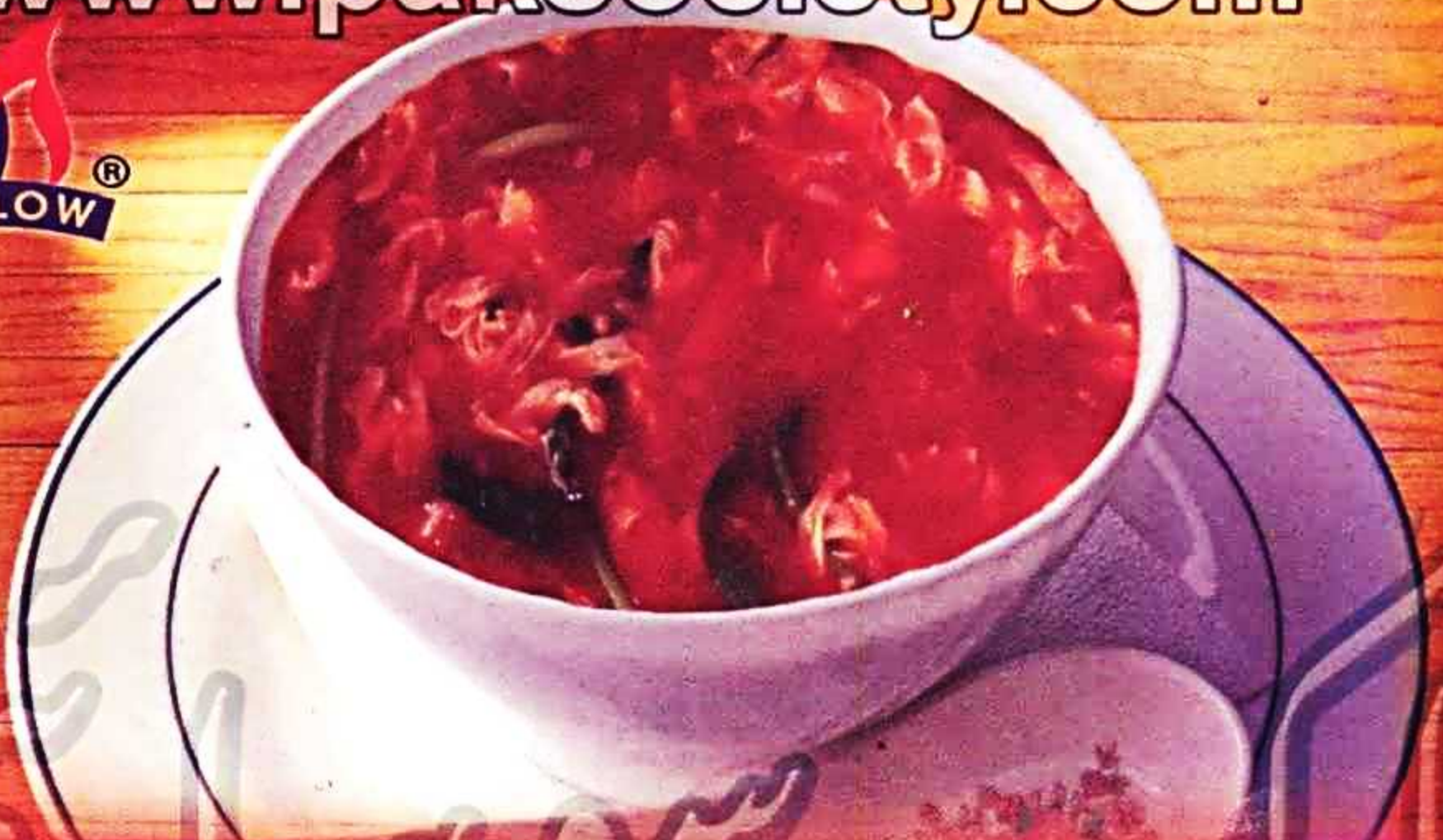
کدو بطور ترکاری کھایئے یا گوشت کے ساتھ

کدو بیل پر اگنے والی سبزی ہے۔ ایشیا، امریکہ اور افریقہ کے گرم ملکوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ یہ گیلی مٹی میں اگتا ہے اور اس کی بیل سے پانی بہتا رہتا ہے۔ اسے افزائش کے لئے تیز دھوپ درکار ہوتی ہے۔ ہمارے یہاں پودے کی بڑھوتری آدھی دھوپ اور آدھی سائے کی جگہ میں بھی ہو جاتی ہے۔ گول کدو سائز میں تربوز کے برابر ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا قدرے سخت ہوتا ہے اور رنگت میں پیلا۔ اس کے بیج گودے سے چپکے ہوئے ہوتے ہیں۔ پاکستان اور ہندوستان دونوں ملکوں میں اسے بطور ترکاری اور گوشت کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ کچھ لوگ اسے چھلکے سمیت بھی پکاتے ہیں۔ ناشتے میں یعنی چپاتی یا پوری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے مریض کم نمک کے ساتھ اسے پکائیں تو مفید رہتا ہے اور قبض نہیں ہونے دیتا۔

کدو کے بیجوں کو بطور دوا استعمال کرنے کی تاریخ پرانی ہے۔ انہیں چھیل کر کھایا جاتا ہے اور عرق بھی نکالا جاتا ہے۔ جس سے قہوہ تیار ہوتا ہے۔ کدو میں پروٹینز کی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ اس میں Amino Acid بھی ہوتا ہے جو پیٹ کے کیڑوں کو نکال دیتا ہے۔ اس کے بیجوں میں فیٹی ایسڈز بھی ہوتے ہیں جن سے پروسٹیٹ گلینڈ کا ورم دور ہو جاتا ہے۔ ایک پیالی بیج کھا لینے سے 7.8 ملی گرام بیٹا کیروٹین حاصل ہوتی ہے جس سے دل کے امراض اور کینسر سے بچاؤ ممکن ہو سکتا ہے۔

Linoleic Acid ایک ایسا جزو ہے جس سے شریانوں کی سختی دور ہوتی ہے۔ دن میں ایک بار مٹھی بھر کدو کے بیج کھانے سے مثانے کی سوزش اور گردوں کی صفائی ممکن ہو جاتی ہے۔ جرمنی میں ان سے ادویہ تیار کی جاتی ہیں۔

چین میں کدو کے بیجوں کو ڈپریشن دور کرنے کے لئے کھایا جاتا ہے۔ یہ بیج کھانے سے جوڑوں کے ورم کی شکایت بھی ختم ہو جاتی ہے۔ یہ براہ راست جوڑوں میں موجود چکنائی کم نہیں کرتے لیکن ان کے اثرات سے فائدے حاصل ہو سکتے ہیں۔

100 گرام کدو کے بیجوں میں درج ذیل صحت بخش اجزاء پائے جاتے ہیں۔

کیلوریز	153 گرام
چکنائی	13 گرام
فائبر	1.1 گرام
کاربوہائیڈریٹس	7 گرام
سوڈیم	5 ملی گرام
تانبا (Copper)	4. ملی گرام
فولاد (Iron)	4.3 ملی گرام
میگنیزیم	152 ملی گرام
فاسفورس	333 ملی گرام
وٹامن A	IU 131.1
وٹامن B1	0.60 ملی گرام
لائبوفلاون	0.11 ملی گرام
نایاسن	0.60 ملی گرام
وٹامن B6	0.8 ملی گرام
وٹامن C	0.66 ملی گرام
وٹامن E	3.76 ملی گرام
فولیٹ	19.83 مائکروگرام
پینٹوتھینک ایسڈ	0.12 ملی گرام

تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ کدو کے بیج کھانے سے مضر اثرات نہیں ہوتے۔ یہ نقصان دہ نہیں ہوتے۔ اس لئے انہیں کھانے سے بہت سی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

چار مغزوں میں کدو کے بیج بھی شامل ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو کھیر، زردے اور دیگر میٹھی ڈشز میں استعمال کر سکتی ہیں۔

مٹھاس بھرے چیکو کے قیمتی فوائد

یہ غذائی فائبر کا انمول خزانہ ہے

چیکو کا نباتاتی نام Manikara Zapota ہے۔ انگریزی زبان میں اسے Sapodilla کہتے ہیں۔ یہ بظاہر آلو کی طرح ہوتا ہے یعنی گدلے بھورے رنگ کے چھلکے کے اندر مٹھاس کا خزینہ چھپا ہوتا ہے۔ اس میں دو سے لے کر 10 تک کالے بیج ہوتے ہیں۔ یہ اپنی ساخت میں گولائی کے ساتھ ساتھ بیضوی بھی ہوتا ہے۔

سیب اور ناشپاتی جیسی ساخت کا یہ پھل پک جائے تو بے حد میٹھا ہوتا ہے۔ اگر یہ کچا ہو تو اس کا ذائقہ کسیلا ہوتا ہے۔ چیکو غذائی فائبر سے بھرپور پھل ہے۔

چیکو میں وٹامنز A، C اور B1 کثیر تعداد میں پائے جاتے ہیں جبکہ معدنیات میں آئرن، فاسفورس، جست، تانبا، کیلشیم، سوڈیم، پوٹاشیم اور فائبر بھی دستیاب ہوتے ہیں، دیگر پھلوں کی مانند یہ معدے اور آنتوں کی آلائشیں صاف کرتا ہے اس لئے اسہال اور پیچش میں بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

ہاضمے میں معاونت کرنے والے انزائم پیدا کرتا ہے جو لوگ بدہضمی کا شکار ہوں ان کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس بیماریوں کے خلاف دفاع کرنے کی غیر معمولی صلاحیت رکھتے ہیں۔ مختلف سرطانوں مثلاً چھاتی اور کولون (بڑی آنت) کے کینسر میں مفید ہوتا ہے۔

الرجی کے مریضوں کو آرام دیتا ہے، حساسیت دور کرتا ہے، اعصاب کو پرسکون بنا سکتا ہے۔ نیند کی کمی کا شکار ہونے والوں کے لئے بھی انتہائی مفید پھل ہے۔ آنتوں کی سوزش رفع کرتا ہے اور معدے کی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

یہ پھل دسمبر سے لے کر مارچ تک دستیاب رہتا ہے جبکہ اس کا عروج فروری سے اپریل اور پھر اکتوبر اور دسمبر میں رہتا ہے۔

ایک سو گرام چیکو میں غذائیت کا پیمانہ کچھ یوں تشکیل دیا گیا ہے

غذائیت	فیصد کی شرح	گرام کا تناسب
فولیٹس	3.5%	14 g
نیاسین	1%	200 mg
ربیوفلیون	3%	0.037 mg
تھیامین	5%	0.58 mg
وٹامن A	2%	60 IU
وٹامن C	24.5 %	14.7 mg
سوڈیم	1%	12 mg
پوٹاشیم	4 %	193 mg
کیلشیم	2 %	21 mg
کاپر	9 %	0.086 mg
میگنیشیم	3 %	12 mg
فاسفورس	2 %	12 mg
سیلینیم	1 %	0.6 g
جست	1 %	0.10 mg

چند قیمتی فوائد

ماہرین بصارت کہتے ہیں کہ نظر (بینائی) کی بہتری کے لئے چیکو ضرور کھائیے۔ اس میں موجود وٹامن D بھرپور توانائی مہیا کرتا ہے چونکہ گلوکوز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے ایتھلیٹ اسے استعمال کرتے ہیں۔ غذائی فائبر مختلف کینسرز سے بچاؤ کے ساتھ ساتھ قبض سے محفوظ رکھتا ہے۔

چیکو انسانی جسم میں داخل ہونے والے متعدد جراثیم کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔ اس میں پایا جانے والا وٹامن C، پوٹاشیم، فولیٹ اور فاسفورس کے آزاد ذرات کو خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اعصابی تھکان دور کر کے ذہن کو پرسکون بناتا ہے۔ یہ گردے اور مثانے کی پتھری بھی خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اور گردوں کی بیماریوں میں تحفظ دیتا ہے۔

یہ پھل وزن بڑھاتا نہیں ہے جیسا کہ اس کی مٹھاس سے ایک مفروضہ قائم کر لیا جاتا ہے، حقیقت اس کے برعکس ہے۔ اسے کھانے والے موٹاپے کا شکار نہیں ہوتے کیونکہ اس میں کولیسٹرول اور سوڈیم انتہائی قلیل مقدار میں ہیں۔

احتیاطی تدابیر

کچا چیکو ہرگز نہ کھائیے یہ منہ کا السر، گلے کی خرابی اور سانس لینے میں دشواری دے سکتا ہے۔

کڑی پتہ... محض خوشبو نہیں دیتا

اس میں چھپا ہے راز کئی بیماریوں کے علاج کا

جڑی بوٹیوں میں بھرپور غذائیت اور کئی بیماریوں کا علاج پوشیدہ ہوتا ہے جیسے جیسے تحقیق کا دائرہ بڑھ رہا ہے ان کے حیرت انگیز فائدے سامنے آ رہے ہیں۔ ایسی ہی ایک جڑی بوٹی کڑی پتہ بھی ہے جس میں پوشیدہ انتہائی خطرناک بیماریوں کے علاج نے ماہرین طب کو حیران کر دیا ہے کیونکہ یہ اپنے اندر دل کی بیماریوں سے لے کر بالوں کے علاج تک کی بے پناہ خوبیاں رکھتا ہے۔

خون کی کمی یا انیمیا کا علاج

کڑی پتہ آئرن اور فولک ایسڈ کا خزانہ ہے اسی لئے خون کی بیماری انیمیا کا بہترین علاج ہے۔ یہ بیماری جسم میں خون اور آئرن کی کمی اور اسے جسم میں جذب کرنے کی صلاحیت میں کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جبکہ کڑی پتے میں موجود فولک ایسڈ آئرن کو جسم میں جذب کر دیتا ہے اور مزید آئرن بھی بناتا ہے۔

جگر کا تحفظ کرتا ہے

ایسے لوگ جو منشیات کا استعمال کرتے ہیں ان کا جگر شدید متاثر ہوتا ہے اور جگر کمزور ہو جاتا ہے۔

Asian Journal Pharmaceutical and Clinical Research نے اپنی نئی تحقیق میں واضح کیا ہے کہ کڑی پتہ جگر کو Oxidative سے بننے والے زہریلے مادوں سے نجات دلاتا ہے جبکہ اس میں موجود وٹامن A اور C جگر کے افعال کو مزید فعال بناتا ہے۔

خون میں شکر کی سطح کنٹرول کرنے میں مددگار

اس میں خون میں شوگر کا لیول کنٹرول کرنے میں انتہائی موثر اجزاء موجود ہیں مثلاً فائبر ایک ایسا اہم جز ہے جو شوگر لیول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس لئے ہر کھانے میں کڑی پتے کا استعمال کرنا چاہئے۔ اسے نہار منہ بھی کھایا جا سکتا ہے۔

دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے

چینی طرز علاج کے مطابق کڑی پتہ خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ کولیسٹرول کو آکسیڈنٹ ہونے سے بچاتا ہے کیونکہ یہ ڈی آکسیڈنٹ اجزاء سے بھرپور ہوتا ہے۔

ہاضمے میں موثر

کڑی پتہ بدہضمی میں انتہائی موثر ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ کڑی پتے میں قبض کے خاتمے کی خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں جو معدے کو متوازن رکھتی ہیں۔

کیموتھراپی کے مضر اثرات کو کم کرتا ہے

ایک تحقیق کے مطابق کڑی پتے میں کیموتھراپی کے مضر اثرات کو کم کرنے کی حیرت انگیز خوبی پائی جاتی ہے۔ یہ کیموتھراپی کے دوران کروموسوم کو تباہ ہونے سے بچاتا ہے جبکہ یہ بون میرو کی حفاظت کرتا ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق کڑی پتے میں کینسر سے بچانے کے عناصر بھی پائے جاتے ہیں۔

سینے اور ناک کی بیماری سے نجات دلاتا ہے

کھانسی، سینے کی جکڑن اور نزلے میں کڑی پتہ انتہائی مفید ہے۔ اس میں موجود وٹامن A، C اور سینے کی جلن اور جکڑن کے خلاف کام کرنے والے ایجنٹ ان بیماریوں سے دور رکھتے ہیں۔

بالوں کی نشوونما میں موثر

اس میں بالوں کی نشوونما کی زبردست خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ بالوں کے گرنے، خشکی اور وقت سے پہلے بالوں کا سفید ہونا جیسی بیماریوں کے خلاف زبردست علاج موجود ہے۔ بالوں کے علاج کے لئے چند کڑی پتے لے کر انہیں ناریل کے تیل میں ڈال کر پکائیں جب رنگ سیاہ ہونے لگے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اسے ہفتے میں کم از کم 3 بار لگائیں۔ صرف 15 دن میں اس کے حیرت انگیز نتائج آپ کے سامنے ہوں گے۔ اس کے علاوہ کڑی پتے کو پیس کر اس میں دہی ملائیں اس طرح بھی بے رونق بالوں پر چمک آ جاتی ہے۔

کڑی پتہ... محض خوشبو نہیں دیتا

اس میں چھپا ہے راز کئی بیماریوں کے علاج کا

جڑی بوٹیوں میں بھرپور غذائیت اور کئی بیماریوں کا علاج پوشیدہ ہوتا ہے جیسے جیسے تحقیق کا دائرہ بڑھ رہا ہے ان کے حیرت انگیز فائدے سامنے آ رہے ہیں۔ ایسی ہی ایک جڑی بوٹی کڑی پتہ بھی ہے جس میں پوشیدہ انتہائی خطرناک بیماریوں کے علاج نے ماہرین طب کو حیران کر دیا ہے کیونکہ یہ اپنے اندر دل کی بیماریوں سے لے کر بالوں کے علاج تک کی بے پناہ خوبیاں رکھتا ہے۔

خون کی کمی یا انیمیا کا علاج

کڑی پتہ آئرن اور فولک ایسڈ کا خزانہ ہے اسی لئے خون کی بیماری انیمیا کا بہترین علاج ہے۔ یہ بیماری جسم میں خون اور آئرن کی کمی اور اسے جسم میں جذب کرنے کی صلاحیت میں کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جبکہ کڑی پتے میں موجود فولک ایسڈ آئرن کو جسم میں جذب کر دیتا ہے اور مزید آئرن بھی بناتا ہے۔

جگر کا تحفظ کرتا ہے

ایسے لوگ جو منشیات کا استعمال کرتے ہیں ان کا جگر شدید متاثر ہوتا ہے اور جگر کمزور ہو جاتا ہے۔

Asian Journal Pharmaceutical and Clinical Research نے اپنی نئی تحقیق میں واضح کیا ہے کہ کڑی پتہ جگر کو Oxidative سے بننے والے زہریلے مادوں سے نجات دلاتا ہے جبکہ اس میں موجود وٹامن A اور C جگر کے افعال کو مزید فعال بناتا ہے۔

خون میں شکر کی سطح کنٹرول کرنے میں مددگار

اس میں خون میں شوگر کا لیول کنٹرول کرنے میں انتہائی موثر اجزاء موجود ہیں مثلاً فائبر ایک ایسا اہم جز ہے جو شوگر لیول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس لئے ہر کھانے میں کڑی پتے کا استعمال کرنا چاہئے، اسے نہار منہ بھی کھایا جا سکتا ہے۔

دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے

چینی طرز علاج کے مطابق کڑی پتہ خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ کولیسٹرول کو آکسیڈنٹ ہونے سے بچاتا ہے کیونکہ یہ ڈی آکسیڈنٹ اجزاء سے بھرپور ہوتا ہے۔

ہاضمے میں موثر

کڑی پتہ بدہضمی میں انتہائی موثر ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ کڑی پتے میں قبض کے خاتمے کی خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں جو معدے کو متوازن رکھتی ہیں۔

کیموتھراپی کے مضر اثرات کو کم کرتا ہے

ایک تحقیق کے مطابق کڑی پتے میں کیموتھراپی کے مضر اثرات کو کم کرنے کی حیرت انگیز خوبی پائی جاتی ہے۔ یہ کیموتھراپی کے دوران کروموسوم کو تباہ ہونے سے بچاتا ہے جبکہ یہ بون میرو کی حفاظت کرتا ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق کڑی پتے میں کینسر سے بچانے کے عناصر بھی پائے جاتے ہیں۔

سینے اور ناک کی بیماری سے نجات دلاتا ہے

کھانسی، سینے کی جکڑن اور نزلے میں کڑی پتہ انتہائی مفید ہے۔ اس میں موجود وٹامن C، A اور سینے کی جلن اور جکڑن کے خلاف کام کرنے والے ایجنٹ ان بیماریوں سے دور رکھتے ہیں۔

بالوں کی نشوونما میں موثر

اس میں بالوں کی نشوونما کی زبردست خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ بالوں کے گرنے، خشکی اور وقت سے پہلے بالوں کا سفید ہونا جیسی بیماریوں کے خلاف زبردست علاج موجود ہے۔ بالوں کے علاج کے لئے چند کڑی پتے لے کر انہیں ناریل کے تیل میں ڈال کر پکائیں جب رنگ سیاہ ہونے لگے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اسے ہفتے میں کم از کم 3 بار لگائیں۔ صرف 15 دن میں اس کے حیرت انگیز نتائج آپ کے سامنے ہوں گے۔ اس کے علاوہ کڑی پتے کو پیس کر اس میں دہی ملائیں اس طرح بھی بے رونق بالوں پر چمک آ جاتی ہے۔

میٹھی رسیلی ناشپاتی

یہ ہے قیمت میں کم، افادیت میں زیادہ

سعدیہ قمر

اللہ تعالیٰ کی قدرت کے رنگ ہمیں دیگر بہت سی چیزوں کے علاوہ پھلوں میں بھی نمایاں نظر آتے ہیں۔ ہر پھل منفرد ذائقے، رنگ اور طبی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔ اسی طرح ایک ہی پھل کی متعدد قسمیں بھی ہوتی ہیں مثلاً ناشپاتی، سبز رنگ کی لمبوتری بھی ہوتی ہے، پیلے رنگ کی ناشپاتی، زردی مائل سبز ناشپاتی اور سرخی مائل بھی ہمیں دکانوں اور ٹھیلوں پر جا بجا نظر آتی ہے۔ اس کی ایک اور قسم بگوگوشہ کہلاتی ہے۔ ناشپاتی کی ہر قسم کی الگ خصوصیات ہیں۔ باریک چھلکے والی ناشپاتی رسیلی اور میٹھی ہوتی ہے۔ اسی طرح کشمیر میں پائی جانے والی ناشپاتی میں قدرت نے خاص لذت اور مٹھاس رکھی ہے۔

غذائیت سے بھرپور اس پھل میں شکر، فاسفورس، فولاد، وٹامن سی، پروٹین اور پوٹاشیم جیسے صحت بخش اجزاء پائے جاتے ہیں۔ ناشپاتی کو چھلکے سمیت کھانا چاہئے تاکہ اس میں موجود اجزاء سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جاسکے۔

ناشپاتی کے درخت کے پتے اور لکڑی بھی بطور دوا کام آتی ہے۔ اس کے پھول خشک کرکے رکھ لئے جاتے ہیں جو دل کے لئے مفید ہیں اور زخموں کو خشک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے درخت کا گوند بھی فائدہ مند اور بیج بھی دوائی اثرات رکھتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ناشپاتی دوسری چیزوں کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے لیکن خود دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ ناشپاتی کے طبی فوائد درج ذیل ہیں۔

معدے اور سانس کی بدبو

کچھ لوگوں کے منہ سے بدبو زیادہ آتی ہے اور وہ اس سے نجات کے لئے طرح طرح کے ماؤتھ واش استعمال کرتے ہیں۔ میٹھی ناشپاتی کھانے سے مسوڑھوں سے خون نکلنا اور دانتوں کو ٹھنڈا گرم لگنا بند ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو قبض زیادہ رہتی ہے، جس کا منہ سے بدبو کے ساتھ بھی تعلق ہے۔ اگر آپ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد دو ناشپاتیاں چھلکوں سمیت کھالیں تو اس سے قبض دور ہوگا، آنتیں صاف رہیں گی، کھانا جلد ہضم ہوگا، معدہ ٹھیک کام کرے گا اور منہ کی بدبو بھی دور ہوگی، دائمی قبض کی صورت میں ایک اور نسخہ بھی بڑا کارگر ہے۔ شام کو دو ناشپاتیاں چھلکے سمیت باریک کاٹ کر سلاد بنالیں۔ ان پر لیموں کا رس چھڑک کر ہلکا سا نمک ملادیں۔ یہ مزیدار چاٹ 15 سے 20 دن باقاعدگی سے کھالیں۔ اس سے قبض دور ہوگا، ہاضمہ درست رہے گا، بھوک لگے گی اور چہرے کی زردی دور ہوگی۔ جگر میں کمزوری کی صورت میں باقاعدہ علاج کے ساتھ ناشپاتی کو بھی غذا میں شامل رکھیں۔ ایک درمیانے سائز کی ناشپاتی ناشتے کے تقریباً دو یا تین گھنٹے بعد کھائیں اور شام کو غروب آفتاب سے گھنٹہ بھر پہلے خالی پیٹ کھالیں۔ ایک یا دو میٹھی ناشپاتی روزانہ غذا میں شامل کرنے سے عمومی صحت بھی بہتر رہتی ہے۔

دل کا دوست پھل

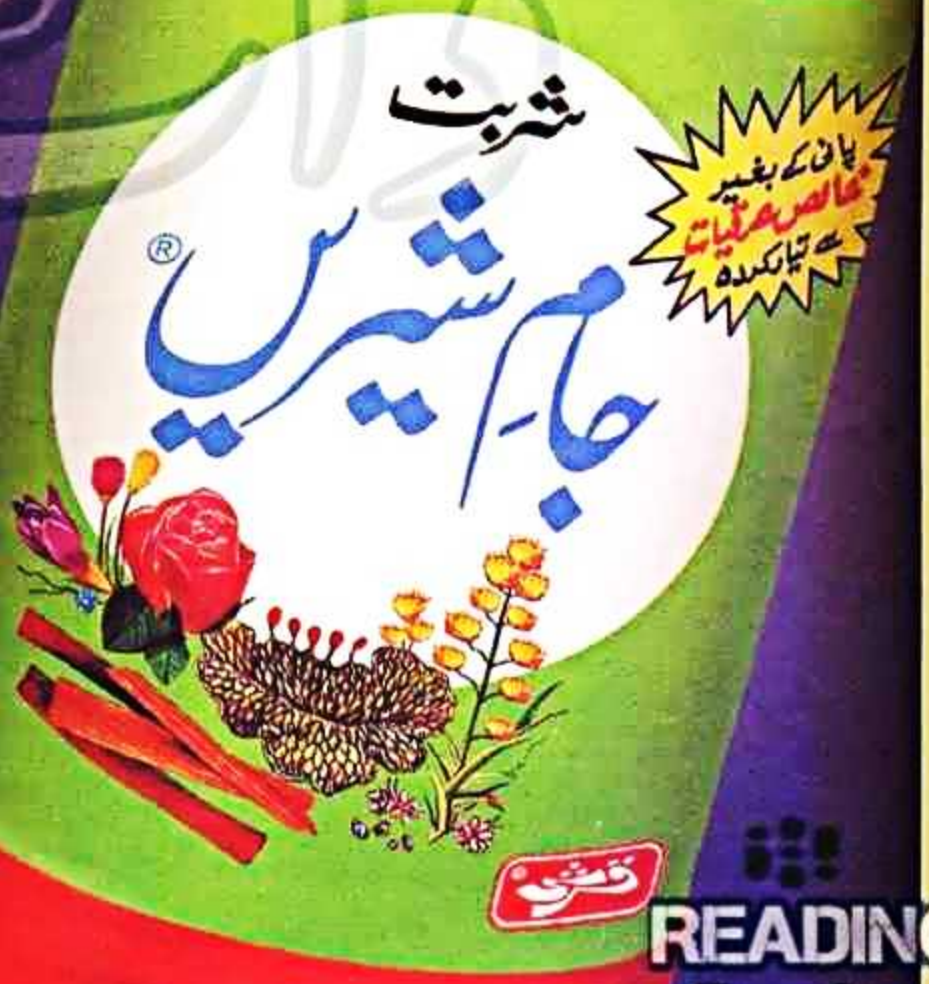
کمزوری دور کرنے کے ساتھ ساتھ یہ خون میں کولیسٹرول کو کم کرتی ہے اس لئے ہائی بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کے لئے مفید ہے، جو لوگ طویل بیماری سے صحت یاب ہوئے ہوں اور جسمانی کمزوری محسوس کرتے ہوں وہ بھی اس پھل سے فائدہ اٹھاسکتے ہیں۔ ناشپاتی کا مربہ کھانے سے دل کی گھبراہٹ کم ہوتی ہے۔

ناشپاتی سے چہرے کا نکھار

ناشپاتی سے تیل بھی کشید کیا جاتا ہے، جسے کریموں، موئسچرائزر اور کلینزرز میں ملا کر جلد پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تیل جلد پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو روکتا اور اسے تروتازہ رکھتا ہے، اسے باتھ آئل، شیمپو اور دیگر مصنوعات میں بھی ڈالا جاتا ہے۔ اس کا شیمپو بالوں کو خوبصورت، ملائم اور صحت مند رکھتا ہے اور بالوں کو گرنے سے روکتا ہے اور ان کی بہتر افزائش کرتا ہے۔

اپنی نائٹ کریم خود بنائیں

ایک درمیانے سائز کی ناشپاتی کو کدوکش کرکے اس کا رس نچوڑ لیں۔ اسے ململ کے کپڑے سے نتھار کر ایک کپ بادام کے تیل میں ملادیں۔ اسے کانٹے سے خوب ہلائیں تاکہ اچھی طرح سے مل جائے، اب اس میں 10 گرام سفید موم گرم کرکے ملائیں۔ اگر تینوں چیزیں حل نہ ہوں تو اسے ہلکی آنچ پر گرم کرلیں، اسے کسی شیشی میں ڈال لیں اور روزانہ رات کو سوتے وقت لگائیں اور صبح نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔ یہ خشک جلد کے لئے بہت مفید ہے۔

قرشی
پیاروں سے اپنائیت کا احساس
نیچرل ہے...
جیسے سردیوں میں
دودھ جامِ شیریں
کا ساتھ نیچرل ہے
شربت
جامِ شیریں
www.qarshi.com
facebook.com/QarshiPakistan

گندم غذا بھی علاج بھی

چوکر ملا آٹا انتہائی قوت بخش ہے جو ایک بار کھائے پھر چھوڑنے نہ پائے

سعدیہ قمر

گیہوں بلاشبہ دنیا میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا اناج ہے۔ اس کا دانہ ہمارے جد امجد حضرت آدم علیہ السلام کو زمین پر لانے کا سبب بنا۔ ہمارے خطے میں گندم کی چپاتی بہت مرغوب غذا ہے۔ آٹے کا پراٹھا، سوجی کا حلوہ، پوریاں، شیرمال، نان، خمیری روٹی اور بیجے سے کریز ریں تک کے پراٹھے ہمارے یہاں بڑے شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ ایک زمانہ تھا جب ہمارے طرز زندگی میں جسمانی مشقت کا پہلو نمایاں تھا، لہٰذا چکنائی سے بھرپور غذائیں ہماری ضرورت تھیں اور با آسانی ہضم ہو جاتی تھیں۔ اب جسمانی سرگرمیوں کی شرح بہت کم ہو گئی ہیں، لہٰذا ہمیں ان غذاؤں کو جسمانی سرگرمیوں کے مطابق ہی استعمال کرنا چاہیے۔ گندم بذات خود ایک صحت بخش چیز ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی ایک نعمت ہے جو نہ صرف ہمارا پیٹ بھرتی اور ہمیں توانائی فراہم کرتی ہے بلکہ اپنے اندر بہت سے دوا بھی رکھتی ہے۔

دانوں کا جوس

تقریباً آدھی پیالی گیہوں کے دانوں کو اچھی طرح دھولیں۔ اب ایک صاف مٹی کے پیالے میں دو پیالی پانی ڈالیں اور گیہوں شامل کر دیں۔ اسے شام کے وقت بھگوتے ہوئے وقت نوٹ کر لیں اسے کم از کم 12 سے 14 گھنٹے بھگونا ضروری ہے۔ صبح و شام یہ پانی پی لیں۔ اس میں شہد، چینی، لیموں اور نمک سمیت کوئی چیز شامل نہ کریں۔ گیہوں کا پانی تازہ ہونا چاہیے اور اسے پینے کے ایک گھنٹے بعد تک کچھ کھایا پیا نہ جائے۔ تین ہفتوں تک مسلسل یہ پانی پینے سے جسم میں قوت آجاتی ہے اور بیماری کی وجہ سے لاغر ہو جانے والے مریضوں کی توانائی بحال ہونے لگتی ہے۔

بھوسی یا چوکر کی افادیت

پہلے زمانے میں پتھر کے دو بڑے پاٹ لے کر انہیں ہاتھ سے چلنے والی چکی کی شکل دی جاتی تھی۔ چھوٹی بڑی چکیاں ہر گھر میں موجود ہوتی تھیں اور خواتین ان پر مختلف مصالحے اور آٹا خود پیستی تھیں۔ اس طرح سرخ رنگ کا آٹا حاصل ہوتا جس میں چوکر سمیت سبھی کچھ شامل ہوتا تھا، لہٰذا وہ زیادہ قوت بخش ہوتا تھا۔ چوکر والے آٹے کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا اور آنتوں کی سوزش دور ہوتی ہے۔ ہری سبزی کے ساتھ چوکر کی روٹی بہترین غذا ہے اور قبض کے پرانے مریض بھی جب یہ آٹا کھانا شروع کرتے ہیں تو تندرست ہو جاتے ہیں۔ سرسوں کے ساگ اور مکئی یا گندم کی چوکر والی روٹی پر مکھن لگا کر کھانے سے قبض کا مسئلہ نہیں رہتا۔ قبض کو ام الامراض کہا جاتا ہے اس لئے کہ اس سے پورے جسم کا نظام گڑبڑ ہو جاتا ہے۔ شوگر کے مریضوں کو بھی چوکر والی روٹی تجویز کی جاتی ہے۔

قدرت نے چوکر میں وٹامنز، معدنی اجزاء اور صحت بخش نمکیات رکھے ہیں۔ اس کے فائبر پر مشتمل اجزاء آنتوں میں چپکے ہوئے فضلے کو بھی باہر لے آتے ہیں۔ چوکر والی روٹی خون کی گردش کو متوازن رکھتی ہے۔ یہ غذا کی نالی کے زخموں، خراشوں اور ورم کو بھی ٹھیک کر دیتی ہے۔ پتے اور گردے کی پتھری کا آسان علاج بھی چوکر ہے۔ آج کل چوکر کی ڈبل روٹی اور رس با آسانی دستیاب ہیں۔ آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ آٹے کو کبھی نہ چھانئے بلکہ اس سے پورا فائدہ اٹھائیے۔ اس کے استعمال کو معمول بنالیں آپ کے پورے گھرانے کی صحت ٹھیک رہے گی۔

نزلہ وزکام

اگر آپ کو نزلہ وزکام ہو سر بھاری محسوس ہو تو ایک بڑے کپ پانی میں چائے کے دو چمچ آٹے سے نکالی ہوئی چوکر ڈال کر اسے پکائیں۔ جب اچھی طرح جوش آجائے تو چھان لیں اور اس میں ایک بڑا چمچ شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پی لیں۔ اس سے قبض بھی دور ہوگا اور جما ہوا بلغم بھی پتلا ہو کر نکل جائے گا۔ اگر ناک بند ہو زکام تیز ہو تو آپ آدھی پیالی پانی میں تھوڑا سا پھلوں کا سرکہ ملا کر جوش دیں۔ اس میں دو چمچ بھوسی ملائیں اور پھر پیالے میں نکال کر اس کی بھاپ لیں۔ اس طرح ناک کھل جائے گی۔

پیشاب کی تکلیف

اگر پیشاب میں جلن ہو تو مریض کو بہت اذیت ہوتی ہے۔ اس کیفیت میں بھی گندم سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ تقریباً 12 گرام گیہوں دھو کر مٹی کے پیالے میں رات کو بھگوئیں۔ صبح اسے مل کر اور چھان کر اس کے پانی میں 20 گرام مصری ملا کر پی لیں۔ چند روز میں جلن دور ہو جائے گی۔ گیہوں کے پودے کا رس پیا جائے تو بھی فائدہ ہوگا۔

چہرے کی شادابی

گندم سے گھریلو طور پر ابٹن بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے لئے دو چمچ گیہوں کے آٹے میں ایک چمچ بالائی اور آدھے لیموں کا رس ملا لیں۔ اگر یہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا عرق گلاب ملا کر چہرے پر ابٹن کی طرح لگائیں۔ تقریباً 15 منٹ بعد اسے ہاتھوں سے مل مل کر اتار لیں اور منہ دھولیں۔ چہرہ خشک ہونے پر عرق گلاب لگائیں وہ نکھر جائے گا۔

اکثر نومولود بچے کے چہرے پر رواں (نرم باریک بال) ہوتے ہیں۔ اسے ختم کرنے کے لئے بزرگ خواتین آدھی پیالی آٹے میں ایک چمچ گھی اور چٹکی بھر نمک ملا کر سخت آٹا گوندھ لیتی ہیں پھر تھوڑا سا آٹا پیڑے کی طرح گول بنا کر ہلکے ہاتھ سے آہستہ آہستہ پیشانی پر لگاتی ہیں تاکہ بچے کو تکلیف نہ ہو دن میں تین بار یہ آٹا لگایا جاتا ہے اور 8 سے 10 دن میں روئیں آہستہ آہستہ کم ہو جاتے ہیں۔ تقریباً 12 سال سے کم عمر بچیاں بھی چہرے اور ہاتھوں پر آٹا لگا کر ان سے چھٹکارا پا سکتی ہیں۔ انہیں چاہیے کہ اس میں نمک زیادہ شامل کریں۔ ایسا کرنے سے تین ہفتوں میں بال کم ہونے لگتے ہیں۔ اس سے بڑی عمر کی لڑکیوں میں یہ نسخہ کارآمد نہیں ہے۔

تھوڑے سے آٹے میں دودھ اور ہلدی ملا کر چہرے پر لگانے سے کھردری جلد ملائم ہو جاتی ہے۔ ثابت گندم پیس کر پھلوں کے تھوڑے سے سرکے اور پانی کے ساتھ ابال کر چہرے پر ماسک کی طرح لگانے سے چھائیاں اور داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ کچھ خواتین کی جلد حساس ہوتی ہے انہیں چاہیے کہ اسے استعمال نہ کریں سرکہ خالص ہو۔ پہلے تھوڑا سا لگا کے دیکھیں۔ اگر مناسب لگے تو پورے چہرے پر لگائیں ورنہ چھوڑ دیں۔ گندم کا یہ تیل چہرے کے داغ دھبوں، چھائیوں، کیل مہاسوں کے نشانوں کے لئے اچھا ہے۔

گندم کا تیل

گندم کا تیل تیز، خوشبودار اور گاڑھا ہوتا ہے۔ اسے فوڈ سپلیمنٹ کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور جسم پر لگایا بھی جاتا ہے۔ اسے سلاد میں ڈالا جاتا ہے اور سر میں بھی لگایا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ اسے فریج میں 6 سے 8 ماہ تک رکھا جا سکتا ہے۔ اسے استعمال سے قبل گرم نہیں کیا جاتا۔ سردیوں میں جلد پھٹ جائے، سوزش، داغ دھبوں، جلنے کے بعد کے نشانات اور بہت خشک جلد پر یہ تیل بہت اچھا مانا جاتا ہے۔ اسے دوسرے تیل میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

جن لوگوں کا پیٹ خراب رہتا ہو اور اسہال آتے ہوں وہ آٹے میں دو کھانے کے چمچ سونف ملا کر اس کی روٹی کھائیں، جو خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہوں وہ ایک پیالہ ثابت گندم ابال کر رکھ لیں اور اس میں دودھ اور چینی ملا کر کھائیں۔ انشاء اللہ دودھ کی کمی نہیں ہوگی۔ آپ اس میں سات عدد بادام، کشمش کے دانے اور شہد بھی شامل کر سکتی ہیں۔

گندم غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ اس کا زیادہ فائدہ تب ہی ہو سکتا ہے جب اس کو چوکر سمیت استعمال کریں اس لئے بازاری آٹے کے بجائے چکی سے چوکر والا آٹا استعمال کرنے کی عادت اپنائیں۔ شروع میں اسے پکانا اور کھانا مشکل لگے گا لیکن ایک دفعہ اس کے عادی ہو گئے تو چھوڑنا مشکل ہو جائے گا۔

کچی یا پکی کیسے کھائیں سبزیاں؟

برسلز اسپراؤٹس، شملہ مرچ، بند گوبھی اور سلاد کے پتے کیسے کھائے جائیں؟

اصل میں غذائیت کا انحصار ہی ہمارا اولین ہدف ہے۔ ہم محض پیٹ بھرنے کے لئے نہیں کھانا چاہتے۔ ہم ان موسمی سبزیوں کی غذائیت اور افادیت سے واقف ہونا اور پھر ان کا بہترین استعمال کرنا چاہتے ہیں تو آیئے مندرجہ بالا سبزیوں کی کھانے کی مناسب ترین شکل وضع کر لیں۔

Brussels Sprouts

یہ بہت چھوٹے سائز کی بند گوبھی جیسی سبزی ہے اسے ہلکی آنچ پر ابال کر کھانا زیادہ مفید ہے۔ ان کا تعلق سبزیوں کے اس گروپ سے ہے جسے Brassicas کہتے ہیں۔ اس گروپ میں بروکولی، پھول گوبھی اور بند گوبھی شامل ہیں۔ ان تمام سبزیوں میں Glucosinolates شامل ہوتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ فائٹو کیمیکلز کینسر کے خلاف جنگ کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس میں وٹامنز C اور B6 کے علاوہ فولک ایسڈ موجود ہے۔ ایک وقت میں ایک پورشن صرف 9 Sprouts پر مشتمل ہوسکتا ہے۔ دن بھر آپ کو 5 بار جو پھل اور سبزیاں کھانی ہوتی ہیں یہ Sprouts ان میں سے ایک حصہ پورا کر سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ ان سبزیوں کو صرف 5 منٹ تک ابالنا کافی ہوتا ہے۔

کیلشیم کے حصول کے لئے

بند گوبھی کا ایک پورشن 56 ملی گرام کیلشیم فراہم کرتا ہے جبکہ دن بھر میں ہمیں 800 ملی گرام کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے ایک لازمی ضرورت ہے علاوہ ازیں بند گوبھی میں ایک اور غذائیت Isothiocyanates بھی ہوتی ہے۔ یہ گندھک پر مشتمل ایک مرکب ہے جو سرطان سے بچاؤ میں معاونت کرتا ہے۔

بند گوبھی

بند گوبھی، شملہ مرچ کے برعکس پکا کر کھانا زیادہ صحت بخش سمجھا جاتا ہے۔ عام طور پر بند گوبھی کے اوپری گہرے رنگ کے چھلکے جنہیں الگ کر کے پھینک دیا جاتا ہے وہ ہی زیادہ غذائیت بخش ہوتے ہیں جبکہ ہم اندر کے نرم پتے زیادہ شوق سے کھاتے ہیں۔ اوپری پرتوں میں وٹامن C سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں بیٹا کیروٹینوئڈ جیسی غذائیتیں ہوتی ہیں۔ بند گوبھی کے ایک درمیانے سائز کا پورشن جو وزن میں 95 گرام ہو، آپ کی دن بھر میں 5 پھلوں، سبزیوں میں سے ایک کی ضرورت پوری کرسکتا ہے۔

بند گوبھی کی ایک قسم بینگنی رنگ کی گوبھی، ایک اضافہ ہے تاہم سبز پتوں والی بند گوبھی جس کے پتے چنٹ دار ہوتے ہیں Savoy سب سے زیادہ صحت بخش تصور کئے جاتے ہیں۔ ان میں وٹامن B،C اور Folate ہوتا ہے۔

سرخ شملہ مرچ

یہ سبزی اگر کچی کھائی جائے تو زیادہ مفید ہے۔ ایک سرونگ میں وٹامن C اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے یعنی ایک سنگترے کے مقابلے میں تقریباً دگنی مقدار موجود ہے۔ وٹامن C حرارت سے ضائع ہو جاتا ہے لہٰذا شملہ مرچ کو ہلکی سی بھاپ میں تیار کر کے یا کچا کھانا زیادہ مفید ہے۔ دیگر رنگوں والی شملہ مرچوں میں بھی وٹامن C ہوتا ہے۔

شملہ مرچ کو چائنیز کھانوں، سلاد یا عربی مایونیز ہمس کے ساتھ کھایا جائے تو اس میں شامل اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء سے جسم کا مدافعتی نظام کافی توانا ہوسکتا ہے۔

سلاد کے پتے

Kale (چرمرے سلاد کے پتے) کو کچا کھانا ہی مفید ہے۔ اسے اردو میں کلم پچ کہا جاتا ہے۔ جس میں وٹامن A اور C دونوں وافر ہوتے ہیں یہ وٹامنز جلد کو صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مزید برآں اس میں Folate کی موجودگی سے خون صحت مند رہتا ہے اور جسم کا Immune System بہتر رہتا ہے۔

90 گرام سلاد کے کچے پتے کھانے سے ہمیں 108 ملی بینٹی گرام فولیٹ، 99 ملی گرام وٹامن C اور 117 ملی گرام کیلشیم حاصل ہوسکتی ہے۔

جو سبزیاں ابال کر کھانی مفید ہوں انہیں مختصر وقت کے لئے ابالا جائے تو ان کے رنگ اور وٹامنز ضائع نہیں ہوں گے۔

کچی یا پکی کیسے کھائیں سبزیاں؟

برسلز اسپراؤٹس، شملہ مرچ، بند گوبھی اور سلاد کے پتے کیسے کھائے جائیں؟

اصل میں غذائیت کا انحصار ہی ہمارا اولین ہدف ہے۔ ہم محض پیٹ بھرنے کے لئے نہیں کھانا چاہتے۔ ہم ان موسمی سبزیوں کی غذائیت اور افادیت سے واقف ہونا اور پھر ان کا بہترین استعمال کرنا چاہتے ہیں تو آئیے مندرجہ بالا سبزیوں کی کھانے کی مناسب ترین شکل وضع کر لیں۔

Brussels Sprouts

یہ بہت چھوٹے سائز کی بند گوبھی جیسی سبزی ہے اسے ہلکی آنچ پر ابال کر کھانا زیادہ مفید ہے۔ ان کا تعلق سبزیوں کے اس گروپ سے ہے جسے Brassicas کہتے ہیں۔ اس گروپ میں بروکولی، پھول گوبھی اور بند گوبھی شامل ہیں۔ ان تمام سبزیوں میں Glucosinolates شامل ہوتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ فائٹو کیمیکلز کینسر کے خلاف جنگ کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس میں وٹامنز C اور B6 کے علاوہ فولک ایسڈ موجود ہے۔ ایک وقت میں ایک پورشن صرف 9 Sprouts پر مشتمل ہوسکتا ہے۔ دن بھر آپ کو 5 بار جو پھل اور سبزیاں کھانی ہوتی ہیں یہ Sprouts ان میں سے ایک حصہ پورا کر سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ ان سبزیوں کو صرف 5 منٹ تک ابالنا کافی ہوتا ہے۔

کیلشیم کے حصول کے لئے

بند گوبھی کا ایک پورشن 56 ملی گرام کیلشیم فراہم کرتا ہے جبکہ دن بھر میں ہمیں 800 ملی گرام کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے ایک لازمی ضرورت ہے علاوہ ازیں بند گوبھی میں ایک اور غذائیت Isothiocyanates بھی ہوتی ہے۔ یہ گندھک پر مشتمل ایک مرکب ہے جو سرطان سے بچاؤ میں معاونت کرتا ہے۔

سلاد کے پتے

Kale (چرمرے سلاد کے پتے) کو کچا کھانا ہی مفید ہے۔ اسے اردو میں کلم پیچ کہا جاتا ہے۔ جس میں وٹامن A اور C دونوں وافر ہوتے ہیں یہ وٹامنز جلد کو صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مزید برآں اس میں Folate کی موجودگی سے خون صحت مند رہتا ہے اور جسم کا Immune System بہتر رہتا ہے۔

90 گرام سلاد کے کچے پتے کھانے سے ہمیں 108 ملی سینٹی گرام فولیٹ، 99 ملی گرام وٹامن C اور 117 ملی گرام کیلشیم حاصل ہوسکتی ہے۔

جو سبزیاں ابال کر کھانی مفید ہوں انہیں مختصر وقت کے لئے ابالا جائے تو ان کے رنگ اور وٹامنز ضائع نہیں ہوں گے۔

بند گوبھی

بند گوبھی، شملہ مرچ کے برعکس پکا کر کھانا زیادہ صحت بخش سمجھا جاتا ہے۔ عام طور پر بند گوبھی کے اوپری گہرے رنگ کے چھلکے جنہیں الگ کر کے پھینک دیا جاتا ہے وہی زیادہ غذائیت بخش ہوتے ہیں جبکہ ہم اندر کے نرم پتے زیادہ شوق سے کھاتے ہیں۔ اوپری پرتوں میں وٹامن C سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں بیٹا کیروٹینوئڈ جیسی غذائیت بھی ہوتی ہیں۔ بند گوبھی کے ایک درمیانے سائز کا پورشن جو وزن میں 95 گرام ہو، آپ کی دن بھر میں 5 پھلوں، سبزیوں میں سے ایک کی ضرورت پوری کرسکتا ہے۔

بند گوبھی کی ایک قسم بینگنی رنگ کی گوبھی، ایک اضافہ ہے تاہم سبز پتوں والی بند گوبھی جس کے پتے چنٹ دار ہوتے ہیں Savoy سب سے زیادہ صحت بخش تصور کئے جاتے ہیں۔ ان میں وٹامن B، C اور Folate ہوتا ہے۔

سرخ شملہ مرچ

یہ سبزی اگر کچی کھائی جائے تو زیادہ مفید ہے۔ ایک سرونگ میں وٹامن C اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے یعنی ایک سنگترے کے مقابلے میں تقریباً دگنی مقدار موجود ہے۔ وٹامن C حرارت سے ضائع ہو جاتا ہے لہٰذا شملہ مرچ کو ہلکی سی بھاپ میں تیار کر کے یا کچا کھانا زیادہ مفید ہے۔ دیگر رنگوں والی شملہ مرچوں میں بھی وٹامن C ہوتا ہے۔

شملہ مرچ کو چائنیز کھانوں، سلاد یا عربی مایونیز ہمس کے ساتھ کھایا جائے تو اس میں شامل اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء سے جسم کا مدافعتی نظام کافی توانا ہوسکتا ہے۔

رس بھری اسٹرابیری کے فائدے بہت

نرگس سلیمان ناجی

سولہویں صدی کے ایک مصنف ولیم بٹلر نے ایک جگہ اسٹرابیری کو سراہتے ہوئے لکھا تھا کہ قدرت نے شاید اس سے بہتر اور ذائقہ دار پھل پیدا نہیں کیا۔ اسٹرابیری قدرت کا انمول تحفہ ہے۔
اسٹرابیری دنیا کا شاید وہ واحد پھل ہے جسے صرف دیکھنے سے ہی اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ یہ نایاب اور منفرد ترین پھل ہے۔ تیرھویں صدی میں پہلی بار اس کی باقاعدہ کاشت کی گئی حالانکہ ایک خود رو پودے کی طرح یہ یورپ اور امریکہ کے کئی علاقوں میں صدیوں سے گلاب کی فیملی کے ایک حصے کی طرح اگتا رہا تھا لیکن پہلی بار رومیوں نے اس کی غذائی صلاحیتوں کی بدولت اسے پھل کا درجہ دیا۔

دنیا بھر میں کاشت کیا جانے والا اسٹرابیری ایک پرتعیش پھل شمار کیا جاتا ہے۔ یہ اپنی غذائیت کے علاوہ خوش شکل اور خوش رنگ ہونے کی بناء پر بھی پسند کیا جاتا ہے۔ میٹھا اور رس بھرا اسٹرابیری بچوں اور بڑوں کا مرغوب پھل ہے کیونکہ اس میں غذائی اجزاء بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، اس لئے صحت کے لئے بھی مفید مانا جاتا ہے۔ تقریباً سو گرام اسٹرابیری میں 33 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ اسٹرابیری کا تعلق Fragaria کے خاندان سے ہے جسے ایسے ہی مزید دس مشترکہ خصوصیات والے پھلوں کے ساتھ کاشت کیا جاتا ہے جو ذائقہ، رنگ، بناوٹ میں ایک دوسرے سے مختلف نہیں ہوتے۔ اسٹرابیری تیز سرخ رنگ اور ہارٹ شیپ کا پھل ہے جس کے ٹاپ کی سطح پر ہرے پتے کسی تاج کی طرح ایستادہ ہوتے ہیں۔
اسٹرابیری سے مختلف اقسام کی ڈشز تیار کی جاتی ہیں جیسے کہ فریش اسٹرابیری فروٹ جوسز، پائیز، آئس کریم، ملک شیک اور چاکلیٹ وغیرہ بنانے کے کام آتی ہے جبکہ مصنوعی طور پر تیار کی گئی اسٹرابیری کے ذائقہ اور خوشبو کو دوسری اشیاء جیسے لپ گلوس، کینڈیز، پرفیومز اور Hand Sanitizers میں وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تقریباً سو گرام یعنی 3.5 اونس اسٹرابیری میں 136 کلو گرام تک کی انرجی پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ 7.68 گرام کاربو ہائیڈریٹ، شوگر 4.89 گرام، فیٹ 0.3 گرام، پروٹین 0.67 گرام کے ساتھ ساتھ مختلف وٹامنز جیسے بی، سی، ای اور کے وغیرہ کے ساتھ ساتھ منرلز کیلشیم، آئرن، میگنیز، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم اور زنک بھی موجود ہوتا ہے۔ اسٹرابیری کی مختلف اقسام کی کاشت مختلف طرح سے ہوتی ہے، ان کا یہ سائز، رنگ، ذائقہ، شیپ، کاشت کاری کے طریقے، موسم کی تبدیلیاں، یہاں تک کہ بیماریاں بھی الگ الگ طرح کی ہوتی ہیں۔ اپنی بے شمار غذائی افادیت کے سبب یہ پھل اندرونی اور بیرونی طور پر انسانی جسم کے لئے یکساں فائدہ مند رہتا ہے۔ یہ چاہے تازہ ہو یا فروزن ہر دو طرح سے اس کے لامحدود فوائد ہیں۔

نیویارک کے ایک ماہر غذائیت اور نیوٹریشن ڈاکٹر میڈیلین ایڈورڈ کا کہنا ہے کہ اسٹرابیری جسم کے Immunity سسٹم کو بڑھاتی ہے۔ اس میں پایا جانے والا وٹامن C اس نظام کو طاقتور بناتا ہے۔ اسٹرابیری کے آدھے کپ میں 51.5 ملی گرام تک وٹامن C پایا جاتا ہے جو آپ کی روزانہ جسمانی ضرورت کے مطابق آدھا ہوتا ہے اسی لئے اسٹرابیری کا ایک پورا کپ آپ کی روزانہ کی ضرورت کو پورا کرسکتا ہے۔
حیرت انگیز طور پر اسٹرابیری آنکھوں کی حفاظت کا کام بھی کرتی ہے کیونکہ اس میں اینٹی آکسیڈنٹ کی بھرپور صلاحیت پائی جاتی ہے جو آنکھوں کے عدسے کی حفاظت کرتی ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ بینائی کم ہونے یا دھندلا نظر آنے کی صورت میں اسٹرابیری بصارت کو مضبوطی عطا کرتی ہے۔ سورج کی الٹراوائلٹ شعاعوں سے آنکھ کا لینس بھی متاثر ہوتا ہے اس میں موجود وٹامن C اور K ان شعاعوں سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اسٹرابیری کا باقاعدگی سے استعمال آنکھ کے Retina اور Cornea کی حفاظت کے ساتھ ساتھ انہیں مضبوطی اور طاقت بھی عطا کرتا ہے۔
اسٹرابیری کا استعمال کمزور حافظ کو قوت فراہم کرتا ہے، جن افراد کو یادداشت کی کمی کی شکایت رہتی ہو وہ آٹھ ہفتوں تک اسٹرابیری کا باقاعدگی سے استعمال کریں تو اس سے خاطر خواہ نتائج سامنے آئیں گے۔

خوبیوں سے بھرپور پھل... انار، سنگترہ، موسمی اور کینو

یہی ہیں وٹامن C کے اصل خزانے

راحت شہناز

قدرت کے عطا کردہ بے شمار پھل ہیں جنہیں غذا اور دوا کی حیثیت سے بلند مقام حاصل ہے۔ذیل میں ہم انار اور سنگترے کی غذائی اور طبی افادیت سے متعلق معلومات دے رہے ہیں جسے نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ بسا اوقات علم کا اعادہ کر لینا بھی اہمیت رکھتا ہے تو آیئے پڑھتے ہیں۔

انار جسے کہتے ہیں جنت کا پھل

اس پھل کا بیرونی حصہ سخت اور اس کے اندر سفید اور سرخ رسیلے دانے بھرے ہوتے ہیں جو ٹھوس گودے میں لپٹے اور محفوظ ہوتے ہیں۔انار کی بعض اقسام کے خوش ذائقہ، شیریں اور نیم ترش دانوں میں سخت بیج ہوتے ہیں اور بعض اقسام میں نرم بیج ہوتے ہیں۔

پاکستان کے باغات اور جنگلوں میں اگنے والے دونوں قسم کے انار موجود ہیں۔ اس کی جنگلی اقسام کشمیر اور مری کے پہاڑی علاقوں میں ہوتی ہیں جنہیں دواؤں کے علاوہ کھانوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے یہ قسم انار دانہ کہلاتی ہے۔ مسلمان ملکوں میں اس کی کاشت افغانستان، انڈونیشیا، ایران، ملائیشیا، ترکی، سعودی عرب اور خلیجی ممالک میں ہوتی ہے۔ان ممالک کے علاوہ یہ چین، افغانستان اور امریکہ میں بھی کاشت اور برآمد کیا جاتا ہے۔ پاکستان میں اس کی سب سے زیادہ کاشت بلوچستان اور خیبر پختونخوا کے علاوہ پنجاب کے بعض علاقوں میں بھی ہوتی ہے۔انار تخمی اور قلمی بھی ہوتے ہیں۔ قلمی قسم بہتر اور زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔

انار، دل اور جگر کا دوست ہے

طب یونانی اور مشرقی کے علاوہ طب ہندی میں بھی اسے قلب اور جگر کے امراض کے علاج میں اہم مقام حاصل ہے۔انار شریانوں کو صاف رکھنے کے علاوہ جگر کی صحت، اس کی اصلاح اور کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ طبیعت میں فرحت پیدا کرتا ہے اور زود ہضم ہوتا ہے۔

100 گرام انار کی غذائی افادیت

کیلوریز	346
کاربوہائیڈریٹ	18.7 گرام
شکر	13.7
	4.0 گرام
چکنائی	1.2 گرام
پروٹین	1.7 گرام
وٹامن B	0.07 ملی گرام
پینٹوتھینک ایسڈ	0.38 ملی گرام
وٹامن B6	0.08 ملی گرام
وٹامن C	10 ملی گرام
کیلشیم	10 ملی گرام
آئرن	0.3 ملی گرام
میگنیزیم	12 ملی گرام
فاسفورس	36 ملی گرام
پوٹاشیم	236 ملی گرام
زنک	35 ملی گرام

سنگترہ، موسمی اور کینو

رس دار سٹرس فروٹس میں لیموں، سنگترہ، چکوترا، موسمی، مالٹا اور کینو وغیرہ شامل ہیں۔ یہ تمام پھل وٹامن C کے علاوہ فائبر، پوٹاشیم اور دیگر وٹامنز سے بھرپور ہوتے ہیں۔

وٹامن C ہمیں اس وقت زیادہ ملتا ہے جب ہم تازہ پھل استعمال کریں یا اس کا جوس نکال کر پئیں۔ وٹامن C مختلف انفیکشنز کا مقابلہ کرنے یا عمومی صحت بحال رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ قدرت نے باریک جھلیوں میں کس قدر شیریں اور ترش رس بھرا ہے اور پتلی جھلیوں کے ذریعے انہیں الگ الگ حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ یہ بھی بیٹا کیروٹین اور بائیو فلیوونوئڈز (Bio Flavonoids) سے مالا مال ہوتے ہیں۔ یہ وہ کیمیائی مادے ہیں جو خون لے جانے والی باریک نالیوں کی دیواروں کو مضبوط رکھتے ہیں۔

امریکہ میں یومیہ غذائی اجزاء کی سفارش کردہ مقدار کے مطابق سنگترے کے رس سے بھرا ایک گلاس پینے سے وٹامن C کی 10 فیصد مقدار کی غذائی افادیت کچھ یوں ہے۔

وٹامنز اور معدنیات	غذائی افادیت
تھیامین	8% فیصد
فولک ایسڈ	8% فیصد
وٹامن B6	4% فیصد
میگنیشم	4% فیصد
فاسفورس	2% فیصد
پروٹین	2% فیصد
ریبوفلیون	2% فیصد
کیلشیم	2% فیصد
آئرن	2% فیصد

اگر ناشتے یا کھانے کے ساتھ اورنج جوس کا ایک گلاس پی لیا جائے تو جسم میں فولاد کے انجذاب کا عمل ڈھائی گنا بڑھ جاتا ہے۔ جڑی بوٹیوں کے ماہرین حکیمی علاج میں سنگترے کے پھل کے علاوہ اس کا چھلکا اور پھول بھی استعمال کرتے ہیں۔

کینو کے چھلکے میں Hespridine اور Limonene شامل ہوتے ہیں۔ یہ ایسے کیمیائی اجزاء ہیں جو پرانے دمے اور کھانسی کے علاج میں استعمال ہوتے ہیں۔

سنگترے کی چائے

اس قہوے کے لئے سنگترے کے خشک پھل کو جوش دے کر چائے کی طرح پینے سے جسم میں چستی اور توانائی بڑھ جاتی ہے۔ یہ چائے مدافعتی قوت بھی بڑھاتی ہے۔

سنگترے کا تیل

اس پھل کے پھولوں سے جو تیل حاصل ہوتا ہے اسے Neroli کہتے ہیں، اسے یوڈی کلون میں بھی ملایا جاتا ہے۔ اس کی خوشبو سے علاج (اروما تھراپی) میں بطور سکون بخش دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ تل کے تیل میں 5 قطرے Neroli آئل شامل کر کے جسم کا مساج کرنے سے آرام ملتا ہے۔

قدیم روائتی غذائیں

یہ حیرت انگیز اور بے ضرر دوائیں بھی ہیں۔

ہینگ

قدیم دیسی دوا

یہ ایک سدا بہار لمبے درخت کی گوند ہے جس کی جڑیں بہت مضبوط اور گاجر جیسی شکل کی ہوتی ہیں ان کا رنگ ہلکا سا زرد اور بو ناگواری ہوتی ہے۔ اسے گرم مصالحوں میں استعمال کیا جاتا ہے جبکہ اسے ذائقہ بڑھانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ہینگ کی کئی اقسام ہیں جنہیں بحیرہ روم کے علاقے وسطی ایشیا میں لایا جاتا ہے جہاں کا درخت افغانستان اور ایران میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس کی ایک قسم کو جس کا نام ... ہے کشمیر، مغربی تبت اور افغانستان میں بکثرت ملتی ہے۔ اس میں گوند کی مقدار کافی ہوتی ہے۔

ہینگ کی غذائی خصوصیات:

قدیم زمانے میں دیسی ادویات میں ہینگ کا استعمال زبردست اہمیت کا حامل رہا ہے۔ معدے سے ہوا کے اخراج اور قبض دور کرنے کے لیے بہت مشہور ہے۔ یہ مسکن، ہاضم اور اعصاب کے لیے محرک ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد خواتین کے لیے مفید ہے۔ زچگی کے بعد خواتین کو دیا جاتا ہے۔ جنوبی ہندوستان میں اس کا سفوف چاولوں میں ملا کر کھایا جاتا ہے۔ معدے میں گیس اور ریاح کی صورت میں ہینگ کو گرم پانی میں حل کر کے اس میں کپڑا بھگو کر پیٹ پر رکھا جاتا ہے۔ اس ہینگ سے اپھارہ ختم ہو جاتا ہے۔ دانت کے درد میں بھی یہ اکسیر مانی جاتی ہے۔ لیموں کے رس میں کھرل کر کے اسے معمولی سا گرم کیا جاتا ہے پھر روئی کے چھوٹے سے ٹکڑے میں بھگو کے دانت کے خلا میں رکھا جاتا ہے۔ درد سے نجات مل جاتی ہے۔ چورن اور ہاضمے کے لیے بنائے جانے والے سفوف میں بھی ہینگ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ بچوں میں اعصابی امراض کے علاج کے لیے ہینگ کا استعمال کثرت سے کیا جاتا ہے۔ قدیم یونان اور یورپ میں ایسے بچوں کے گلے میں ہینگ کا ٹکڑا دھاگے میں پرو کے ڈالا جاتا تھا۔ آج بھی مشرقی علاقہ کسی نہ کسی انداز میں ہینگ کے مختلف قسم کے محلول یا گولیوں کی شکل میں بچوں کو استعمال کرواتے ہیں تاکہ بچے متعدی امراض سے محفوظ رہ سکیں۔

ساگودانہ

زود ہضم اور غذائیت کا خزانہ

کسی دور میں یہ عام غذا میں شامل تھا اب بیماروں کے کھانے میں شمار ہوتا ہے۔ زود ہضم اور لذیذ غذا ہے۔ جسم کو توانائی پہنچاتا ہے۔ ساگودانے کی کھچڑی بھی بنائی جاتی ہے اور سادہ طریقے سے دودھ میں کھیر کی شکل میں بھی تیار کیا جاتا ہے۔

غذائی افادیت

ایک پیالی ساگودانہ	544 کیلوریز
جمنے والی چکنائی	0
کولیسٹرول	0
سوڈیم	2 ملی گرام
فائبر	1.4 گرام
شکر	5.1 گرام
پروٹین	0.3 گرام
وٹامن اے	0
کیلشیم	3 گرام

مختلف ممالک میں ساگودانے کا کیک، ڈبل روٹی، چائے اور کوکیز میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر برازیل میں روٹی اور ڈبل روٹی تیار کی جاتی ہے جس میں پسا ہوا ناریل اور میوے شامل کیے جاتے ہیں۔ شمالی امریکہ میں ساگودانے کی چائے جسے ببل ٹی کہا جاتا ہے بہت شوق سے پی جاتی ہے۔ ویسٹ انڈیز میں ساگودانے کا لوتھ پیسٹ بھی بنایا جاتا ہے اور پھل کے ساتھ ساگودانہ تیار کیا جاتا ہے۔ جنوبی ایشیا میں ساگودانے کو تیل میں فرائی کر کے بطور اسنیک کھایا جاتا ہے۔ ملائیشیا، بنگلہ دیش، فلپائن اور تائیوان میں یہ مین کورس میں شامل کیا جاتا ہے۔ ان ملکوں میں اسے سوپ اور سالن میں شامل کیا جاتا ہے۔ انڈونیشیا، تھائی لینڈ اور ویتنام میں ساگودانے کی جیلی بھی بنائی جاتی ہے جبکہ برطانوی باشندے اسے کاک ٹیل میں شامل کرتے ہیں۔

اسپغول کی بھوسی

حیرت انگیز اور بے ضرر دوا

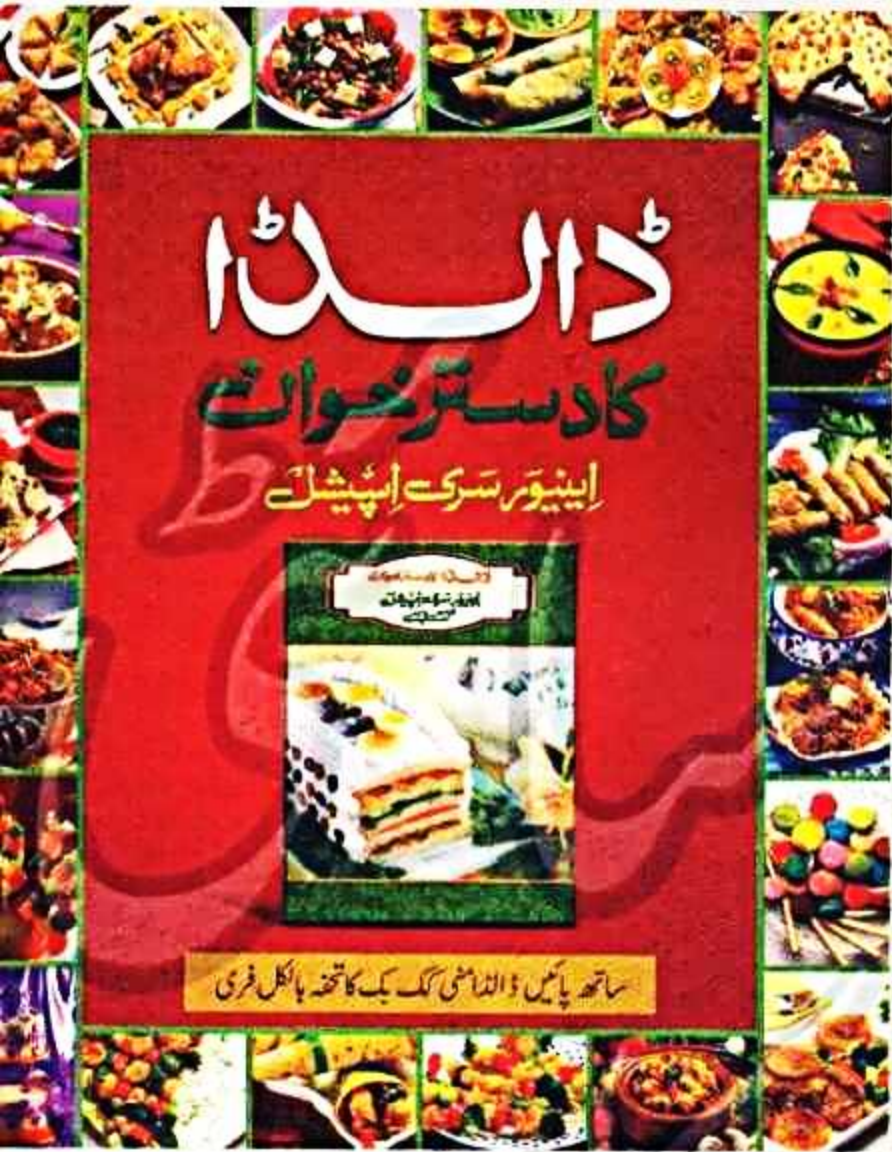
اسپغول اور اس کی بھوسی برصغیر کے تقریباً ہر گھر کی جانی پہچانی دوا ہے جو صدیوں سے آنتوں کی صحت کی بحالی کے لئے استعمال کی جا رہی ہے بلکہ اب دنیا بھر میں اسے اسی مقصد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ برصغیر ہندوپاک میں اس کی کاشت جاڑوں میں کی جاتی ہے۔ کاشت کے دو مہینے بعد اس میں پھول لگتے ہیں جن کی تھیلیاں اسپغول کے بیجوں سے بھری ہوتی ہیں۔ خشک ہونے پر انہیں احتیاط کے ساتھ چھان پھٹک کر صاف کیا جاتا ہے۔ مغربی دنیا میں بھی اسے اسہال اور پیچش کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی بھوسی میں آنتوں کے زہریلے مواد جذب کرنے کی حیرت انگیز تاثیر ہوتی ہے۔ طب جدید اسپغول کو ایک موثر ملین قرار دیتی ہے یعنی قبض دور کرنے کے لئے کثرت سے استعمال کرنے کی تاکید کرتی ہے۔ رات کو سونے سے پہلے یا صبح نہار منہ 1 سے 2 کھانے کے چمچ اسپغول ایک گلاس پانی کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ اس سے آنتیں چست ہو جاتی ہیں یعنی اپنا کام ٹھیک طور پر کرتی رہتی ہیں۔ یہ نا صرف آنتوں کے زہریلے مواد جذب کرتی ہے بلکہ خون میں کولیسٹرول کی سطح کم رکھنے کی خاصیت بھی رکھتی ہے۔ اس اعتبار سے یہ ان عارضوں کی سب سے سستی اور بے ضرر دوا اور علاج ثابت ہوتا ہے۔ ادویاتی مقاصد کے علاوہ اسے کچھ غذاؤں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں آئس کریموں، جیم، جیلی، بسکٹ، روغنوں اور چاول کی میٹھی ٹکیوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دونوں ہی اشیا قدرت مہربان کا عظیم تحفہ ہیں جن کی افادیت جدید میڈیکل سائنس نے بھی تسلیم کی ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دستر خوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دستر خوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دستر خوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______ Age: عمر ______

Phone Number: فون نمبر ______ Mobile Number: موبائل نمبر ______

Complete Address: مکمل پتہ ______

City: شہر کا نام ______ Email: ای میل ______

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ______ Profession: پیشہ ______

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دستر خوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______

فون (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ، P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل، dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ، www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

کیوی کیک

اجزاء

میدہ	ڈھائی پیالی	بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچ
انڈے	تین عدد	دودھ	ایک پیالی
چینی	ڈیڑھ پیالی	ساور کریم	آدھی پیالی
نمک	ایک چٹکی	فریش کریم	دو پیالی
کیوی فروٹ	تین عدد	ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	200 گرام

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ترکیب

- دو آٹھ انچ کے کیک پین لے کر انھیں چکنا کرکے رکھ لیں اور اوون کو 180°C پر بیس سے پچیس منٹ پہلے گرم کر لیں
- میدے میں نمک، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ملا کر چھان لیں
- مارجرین یا مکھن کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ ہلکا ہو کر کریم کی شکل میں آجائے، پھر اس میں پسی ہوئی چینی ملا کر چار سے پانچ منٹ مزید پھینٹ لیں
- اس آمیزے میں ایک ایک کرکے انڈا ڈالتے ہوئے پھینٹیں
- چھان کر رکھے ہوئے میدے کو تھوڑا تھوڑا کرکے اس میں ڈالیں اور اچھی طرح ہلکے ہاتھ سے ملا لیں
- اس مکسچر کو دونوں کیک پین میں آدھا آدھا ڈال دیں اور گرم کئے ہوئے اوون میں تیس سے پینتیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- مکمل ٹھنڈا کرکے کیک کو پین سے نکال لیں۔ ایک کیک کے اوپر پھینٹی ہوئی ساور کریم لگا کر اس پر کیوی کے سلائس لگا دیں اور اس پر دوسرا کیک رکھ دیں
- آخر میں اس کیک کو پھینٹی ہوئی کریم سے سجا کر اوپر سے کیوی سے گارنش کر دیں

پریزنٹیشن فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کرکے خصوصی تقریبات میں لطف اٹھائیں۔

لچھا کباب

اجزاء

- گائے کا بغیر ہڈی کا گوشت — آدھا کلو
- نمک — حسب ذائقہ
- ادرک لہسن پسا ہوا — ایک کھانے کا چمچ
- ثابت لال مرچیں — دس سے بارہ عدد
- پسا ہوا گرم مصالحہ — ایک چائے کا چمچ
- ہری مرچیں — چھ سے آٹھ عدد
- ہرا دھنیا — آدھی گٹھی
- انڈے — دو عدد
- کارن فلار — دو کھانے کے چمچ
- ڈالڈا VTF بناسپتی — حسب ضرورت

ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں
- پین میں چار پیالی پانی کو ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں گوشت کی بوٹیاں ڈال دیں
- تیز آنچ پر پکاتے ہوئے اوپر آنے والا جھاگ نکال دیں اور آنچ ہلکی کردیں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ پانی خشک ہوجائے اور گوشت اچھی طرح گل جائے
- اسے ٹھنڈا کر کے چاپر میں ڈال کر پیس لیں اور پیستے ہوئے ساتھ میں ہرا دھنیا، انڈے اور کارن فلار شامل کردیں
- چاپر سے نکال کر پیالے میں ڈالیں اور درمیان میں دہکتا ہوا کوئلہ رکھ کر اوپر سے ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال دیں۔ ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر کوئلہ نکال کر اس مکسچر سے حسب پسند شیپ کے کباب بنالیں اور ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کرلیں

پریزنٹیشن موٹی کٹی ہوئی ہری پیاز کے ساتھ ان کبابوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

لبنانی چکن

اجزاء

ثابت چکن	ڈیڑھ کلو	پیپریکا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	ایک چوتھائی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	زیتون	آدھی پیالی
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	ایک چوتھائی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

- چکن کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور اسے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- تھوڑی سی سخت ہونے پر چکن کو فریزر سے نکالیں اور دونوں طرف گہرے کٹ لگالیں
- بڑے پیالے میں نمک، ادرک لہسن، سفید مرچ، پیپریکا، لیموں کا رس اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس سے چکن کو میرینیٹ کر دیں
- چکن کو میرینیشن میں کم از کم دو سے تین گھنٹے یا زیادہ سے زیادہ رات بھر کے لئے رکھ دیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے 200C پر گرم کرلیں اور بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے اس میں چکن کو میرینیشن سے نکال کر رکھ دیں
- پچاس سے ساٹھ منٹ اس چکن کو بیک کرنا ہے، جس میں ہر پندرہ منٹ کے بعد چکن کے اوپر میرینیشن ڈالتے رہیں
- اوون سے نکالنے سے پانچ منٹ پہلے بیکنگ ٹرے میں میں چکن کے ساتھ زیتون بھی رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم چکن کو نکال کر زیتون اور ہمس کے ساتھ پیش کریں۔

بیکڈ میٹ کیسرول

اجزاء

انڈر کٹ گوشت	آدھا کلو	پسی ہوئی سفید مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ابلی ہوئی میکرونی	دو پیالی	انڈے	چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	سویٹ کارن	آدھی پیالی	پسی ہوئی ہری مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	چکن کی یخنی	آدھی پیالی	گاجر	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
میدہ	تین کھانے کے چمچ	دودھ	ایک پیالی	مٹر	آدھی پیالی	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت
مسٹرڈ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	آلو	دو عدد	شملہ مرچ	ایک عدد		

ترکیب

- گوشت کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں اور اسے نمک، ادرک لہسن اور پسی ہوئی ہری مرچیں لگا کر رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں ان بوٹیوں کو تیز آنچ پر فرائی کریں اور سنہری ہو کر جب گوشت کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر گوشت گلنے رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر باریک قتلے کاٹ لیں اور **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہری فرائی کر کے رکھ لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ملا کر ہلکی آنچ پر رکھیں اور اس میں میدے کو خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ اور یخنی ملائیں اور لکڑی کے چمچ سے ملاتے ہوئے سفید مرچ اور مسٹرڈ پاؤڈر ڈال کر گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- اس میں گوشت کی گلی ہوئی بوٹیاں، ابلی ہوئی میکرونی، چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی شملہ مرچ، گاجر، سویٹ کارن اور مٹر ملا لیں
- شیشے کی ڈش میں کناروں پر فرائی کیے ہوئے آلو لگائیں اور درمیان میں گوشت اور سبزیوں کے مکسچر میں دو ابلے ہوئے انڈے کے ٹکڑے ملا کر ڈال لیں
- دو انڈوں کو پھینٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور اس پر پھیلا کر ڈال دیں اور آخر میں کش کیا ہوا چیز چھڑک کر گرم اوون میں رکھ دیں
- 180C پر آٹھ سے دس منٹ بیک کر کے نکال لیں

پیشکش اس مکمل غذائیت بھری ڈش کو دعوتوں میں رات کے کھانے پر پیش کر کے تعریفیں سمیٹیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: چار سے پانچ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

نوڈلز پزا

اجزاء

انسٹینٹ نوڈلز	دو پیکٹ	ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
چکن بریسٹ	ایک عدد	چیڈر چیز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	زیتون	چھ سے آٹھ عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس پر لہسن، نمک اور ایک چائے کا چمچ لال مرچ لگا لیں۔ گرل پین کو گرم کر کے اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر چکن بریسٹ کو گرل کر لیں
- نوڈلز کو بڑے پیالے میں ڈال کر اس پر ڈیڑھ پیالی پانی ڈالیں اور اسے دو منٹ کے لئے مائکروویو اوون میں رکھ کر نکال لیں۔
- نوڈلز کی یخنی علیحدہ کر لیں
- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں میدے کو فرائی کریں اور اس میں یخنی ڈال کر لکڑی کے چمچ سے ملا لیں، پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، چھوٹی بوٹیاں کی ہوئی چکن، لال مرچ اور چیز ڈال کر ملا لیں
- چھوٹے پزا پین کو چکنا کر کے اس میں ابلے ہوئے آدھے نوڈلز کو پھیلا کر ڈالیں، اس پر چکن کا آدھا مکسچر ڈال کر کٹے ہوئے زیتون ڈال دیں دوبارہ سے یہ عمل دہرا لیں
- اوپر سے ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر مائکروویو اوون میں تین سے چار منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن شام کی چائے پر یا اچانک مہمانوں کی آمد پر اس جھٹ پٹ بننے والے پزا کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

قیمہ کلیجی مصالحہ

اجزاء

ہاتھ کا کٹا قیمہ	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
چکن کی کلیجی	200 گرام	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- کلیجی اور قیمے کو دھو کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں، کلیجی کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- پھیلے ہوئے فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ثابت گرم مصالحہ ڈال کر گرم کر لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کر لیں
- ادرک لہسن اور قیمہ ڈال کر اچھی طرح فرائی کریں پھر اس میں نمک، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی ٹماٹر کا پیسٹ شامل کر دیں۔ قیمے کا تیل علیحدہ ہو جائے تو آدھی پیالی پانی ڈال کر گلنے رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر کلیجی ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کر لیں۔ باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر پوری یا پراٹھوں کے ساتھ برنچ پر پیش کریں۔

READING Section

شاہی چکن کھچڑی

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چاول	ڈیڑھ پیالی	چکن	250 گرام	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	حسب پسند
ارہر کی دال	تین چوتھائی پیالی	آلو	دو عدد	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا اور پودینہ	حسب پسند
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	دہی	ڈیڑھ پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب

- چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، آلوؤں کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ارہر کی دال کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں (کیونکہ یہ دال تھوڑی دیر سے گلتی ہے)
- پندرہ سے بیس منٹ بعد چاولوں کو بھی دھو کر دال کے ساتھ ملا کر رکھ لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں پھر اس میں آدھا چائے کا چمچ ادرک لہسن، دال اور چاول ڈال کر بھونیں، ساتھ ہی نمک اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی بھی شامل کر لیں
- اچھی طرح بھون کر اس میں ڈھائی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔ درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چاولوں کا پانی خشک ہو جائے
- علیحدہ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں آلو کے ٹکڑوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں، پھر اسی پین میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں ادرک لہسن، پسا ہوا ہرا مصالحہ (ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینہ)، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا، ہلدی اور چکن ڈال کر بھونیں
- پھر اس میں فرائی کئے ہوئے آلو کے ٹکڑے اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں

پریزنٹیشن سرونگ ڈش میں پہلے چکن ڈالیں، اس پر تیار کی ہوئی کھچڑی ڈال کر اس پر نمک ملی ہوئی پھینٹی ہوئی دہی ڈال دیں اور آخر میں ایک چائے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں رائی اور کڑی پتے کڑکڑا کر اوپر سے بگھار ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

چاکلیٹ لزانیا

اجزاء

چاکلیٹ فلیور بسکٹ	200 گرام	فریش کریم	ایک پیالی	جیلاٹن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	چاکلیٹ چپ	حسب پسند
کریم چیز	ایک پیالی	کنڈینسڈ ملک	آدھی پیالی	کوکنگ چاکلیٹ	حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر فریزر میں رکھ کر یخ ٹھنڈا کر لیں
- کریم چیز اور کنڈینسڈ ملک کو ملا کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- خوبصورت سے پلیٹر میں ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور بسکٹ کو ساتھ ساتھ رکھ کر تہہ لگا لیں
- جیلاٹن کو دو چمچ نیم گرم پانی میں چھڑک کر ڈبل بوائلر (ابلتے ہوئے پانی پر پیالے کو رکھ کر) پر پگھلا لیں
- کریم کو فریزر سے نکال کر برف پر رکھ کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، اس میں جیلاٹن اور کریم چیز ملا کر پھینٹیں۔ پھر اس میں چاکلیٹ چپ ڈال کر ہلکا سا ملا لیں
- آدھا مکسچر بسکٹ پر ڈال کر اسے فریزر میں رکھ دیں، بقیہ مکسچر کو فریج میں رکھیں
- جب فریزر والا مکسچر جمنے پر آ جائے تو اس پر دوبارہ سے بسکٹ کی تہہ لگائیں اور اس پر بقیہ ٹھنڈا مکسچر ڈال دیں۔ فریزر میں مکمل جمنے کے لئے رکھ دیں
- پیالے میں کش کی ہوئی چاکلیٹ میں ڈالڈا کوکنگ آئل ملائیں اور اسے بھی ڈبل بوائلر پر پگھلا لیں۔ لزانیا کی ڈش کو فریزر سے نکال کر اس پر پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈال دیں

پریزنٹیشن اس منفرد ڈش کو خاص مواقع پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | جمانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چار سے پانچ کے لئے

صحت کا خزانہ

بروکولی کریم سوپ

اجزاء

بروکولی	200 گرام	پیاز	ایک عدد چھوٹی	یخنی	چار پیالی	میدہ	ایک چائے کا چمچ
فریش کریم	آدھی پیالی	گاجر	ایک عدد	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ						

ترکیب

- بروکولی کو صاف دھو کر اس کے پھول چھوٹے چھوٹے کرلیں، پیاز اور گاجر کو باریک کاٹ لیں
- ان تمام سبزیوں کو یخنی میں ڈال کر پکنے رکھ دیں، ساتھ ہی نمک اور کالی مرچ شامل کردیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے سبزیاں گلنے پر آجائیں تو انھیں لکڑی کے چمچ سے کچل لیں اور چھلنی سے چھان لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر پین کو چولہے سے ہٹا کر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے کریم شامل کردیں۔ لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے ساتھ ہی چھان کر رکھا ہوا سوپ بھی ملائیں
- ہلکی آنچ پر چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ سوپ اچھی طرح گرم ہوجائے

پریزنٹیشن گرم گرم پیالوں میں نکال کر اس غذائیت بھرے سوپ کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

صحت کا خزانہ

آش

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
سفید چنے	ایک پیالی	ادرک لہسن پسا ہوا	دو چائے کے چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
اسپگھیٹی	100 گرام	لہسن کچلا ہوا	آدھا چائے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
قیمہ	200 گرام	پیاز	تین عدد	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	چار عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چنوں کو صاف دھو کر میٹھا سوڈا اور گرم پانی ڈال کر بھگو دیں۔ پھر اس میں ایک چوپ کی ہوئی پیاز، دو چوپ ٹماٹر، نمک، ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر ابال لیں
- اچھی طرح گل جائے تو ہلکا ہلکا کچل کر رکھ لیں
- قیمے کو تیار کرنے کے لئے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز اور ادرک لہسن کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں قیمہ ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- آخر میں ہلدی، لال مرچ اور ٹماٹر کو بلینڈ کر کے ڈالیں اور اچھی طرح بھونتیں ہوئے تیل علیحدہ ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک لہسن اور کالی ملا لیں۔ اسپگھیٹی کو نمک ملے پانی میں ابال لیں

پریزنٹیشن بڑے پلیٹر میں درمیان میں چنے رکھ کر اس پر ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں زیرہ فرائی کر کے ڈالیں، پھر اس پر بھنا ہوا قیمہ پھیلا کر رکھیں اور کناروں پر ابلی ہوئی اسپگھیٹی ڈال کر اوپر سے پھینٹی ہوئی دہی ڈال دیں۔ ذائقہ بڑھانے کے لئے چاہیں تو اوپر سے کٹی ہوئی لال مرچ اور قصوری میتھی چھڑک دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

آملیٹ مفنز

اجزاء

انڈے	تین عدد	ٹماٹر	ایک عدد	شملہ مرچ	ایک عدد چھوٹی	پارسلے	ایک چائے کا چمچ
میدہ	تین کھانے کے چمچ	مشرومز	دو سے تین عدد	بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	زردے کا رنگ	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ	گاجر	ایک عدد چھوٹا	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- مشرومز اور گاجر کو باریک چوپ کرلیں، شملہ مرچ اور ٹماٹر کے بیج نکال کر انھیں بھی باریک کاٹ لیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں، انڈوں میں نمک، کالی مرچ اور زردے کا رنگ ملا کر اچھی طرح پھینٹیں
- پھر انڈوں میں تھوڑا تھوڑا کرکے میدے ڈالتے ہوئے پھینٹ لیں۔ آخر میں اس میں کٹی ہوئی سبزیاں اور پارسلے ڈال کر ملائیں
- ڈالڈا اولیو آئل لگے ہوئے مفن کپ کو اس مکسچر سے آدھا بھر دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن یہ مکمل غذائیت بھرے مفنز بچوں کے لئے بہترین ہیں۔ چاہیں تو اس میں تھوڑی سی ریشہ کی ہوئی ابلی ہوئی چکن بھی شامل کر دیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد

کڈز اسپیشل

سینڈوچ کیک

اجزاء

میدہ	تین چوتھائی پیالی	انڈے	دو عدد	دودھ	چار کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی
نمک	ایک چٹکی	بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	چینی	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- میدے میں نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں، چینی کو پیس کر رکھ لیں
- مارجرین یا مکھن کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، جب وہ کریم کی شکل میں آجائے تو اس میں پسی ہوئی چینی ملا کر پھینٹیں
- بیٹر چلاتے ہوئے ایک ایک کر کے انڈے شامل کرلیں پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر کے پھینٹ لیں اور آخر میں دودھ ڈالیں تاکہ آمیزہ بہت زیادہ گاڑھا نہ ہو
- الیکٹرک سینڈوچ میکر کو گرم کرلیں اور اسکے اندر دونوں طرف برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں
- پھر اس میں احتیاط سے چمچ سے آمیزہ ڈالیں اور اس کو بند کر کے دو سے تین منٹ رکھیں، خوبصورت سے سنہری کیک تیار ہوجائے گے۔ سارے کیک اسی طرح سے بنالیں

پریزنٹیشن ان کو بچوں کی پارٹی کے لئے بچوں کے پسندیدہ چاکلیٹ یا اسٹرابیری ساس سے آرنگ کریں اور ان کے کھلکھلاتے ہوئے چہروں کو انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

رولنگ اسٹون

اجزاء

چکن پیپرونی	ایک پیالی	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	شملہ مرچ	ایک عدد	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ	میدہ	آدھی پیالی
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر	ایک عدد	چیڈر چیز	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- پیپرونی (یا سلائس کئے ہوئے چکن ساسیجز) کو پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈپ کریں پھر میدے میں ہلکا سا رول کرلیں۔ اس کو کچھ دیر کے لیے فریج میں رکھ دیں
- ٹماٹر اور شملہ مرچ کے بیج نکال کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے پیپرونی کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں ٹماٹر اور شملہ مرچ کو ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- اب اس میں نمک، سفید مرچ، اجوائن، کش کیا ہوا چیز اور کریم ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر چیز کو پگھلنے تک پکالیں

پریزنٹیشن تیار کئے ہوئے ساس کو پلیٹر میں نکالیں اور اس میں فرائی کیے ہوئے پیپرونی ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔ اسے چاہیں تو ابلے ہوئے پاستا یا چاولوں کے ساتھ بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

روسٹ چلی چکن

اجزاء

اجزاء	مقدار
چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کے دس سے بارہ ٹکڑے کرلیں اور صاف دھو کر رکھ لیں
- ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس کو ملالیں اور اس مکسچر سے چکن کے ٹکڑوں کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پھیلے ہوئے پین میں آدھی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس مین چکن کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کرلیں۔ پھر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر چکن کو گلنے رکھ دیں
- علیحدہ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں کچلے ہوئے لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں، پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور شملہ مرچ کو نرم ہونے تک فرائی کر کے نکال لیں
- چکن گل جائے تو اس میں چلی ساس، ٹماٹو کیچپ، لیموں کا رس اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملالیں

پریزنٹیشن پلیٹر میں چکن کو درمیان میں نکال کر فرائی کی ہوئی سبزیوں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: [illegible] سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

مغلئی آلو مٹر

اجزاء

آلو	دو عدد درمیانے	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
مٹر	ایک سے ڈیڑھ پیالی	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	تین کھانے کے چمچ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
کاجو، بادام	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی		

ترکیب

- خشخاش، بادام، کاجو کو باریک پیس لیں اور کریم میں ملا کر فریج میں رکھ دیں۔ آلوؤں کے چھوٹے ٹکڑے کر کے آدھی پیالی پانی میں ابال کر گلا لیں
- چوپ کی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکی سنہری فرائی کریں۔ اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ اور دہی ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی مٹر اور آلوؤں کو شامل کر دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ پکائیں پھر کریم کا مکسچر ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر پراٹھے یا شیرمال کے ساتھ مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لیے

ایرانی کباب

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: بارہ سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی ادرک	ایک چائے کا چمچ	باریک کٹا ہوا پودینہ	دو کھانے کے چمچ
آلو	دو عدد درمیانے	ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
پیاز	دو عدد	انڈا	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- آلو اور پیاز کو چھیل کر کش کر لیں اور علیحدہ علیحدہ ململ کے کپڑے میں رکھ کر اچھی طرح دبا کر ان کا پانی نکال لیں
- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر اسے ایک پیالے میں ڈال دیں
- اس قیمے میں نمک، ادرک، آلو، پیاز، لال مرچ، گرم مصالحہ، چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور پودینہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالے میں انڈا پھینٹ کر اس میں کارن فلار، بیکنگ پاؤڈر اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے بھی قیمے میں شامل کر دیں
- حسب پسند شیپ کے کباب بنالیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

ان سادہ سے کبابوں کا پیٹا بریڈ کے ساتھ مزہ لیں۔

تِل والی مرغی

اجزاء

چکن	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ	باریک ہری مرچیں	تین سے چار عدد
سفید تل	ایک کھانے کا چمچ	پیاز	چار سے چھ عدد	ٹماٹر	دو عدد	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ				

ترکیب

- باریک ہری مرچوں میں بھنا ہوا زیرہ اور لیموں کا رس ملا کر پیس لیں، اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچیں اور سویا ساس ڈال کر ملا لیں
- چکن کو صاف دھو کر تیار کئے گئے مصالحے سے میرینیٹ کرلیں اور فریج میں رکھ دیں
- تین سے چار پیاز کو باریک چوپ کرلیں اور ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل میں نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب چکن گلنے پر آجائے تو اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز، ٹماٹر اور لمبائی میں کٹی ہوئی بڑی ہری مرچیں ڈال کر دم پر رکھ دیں
- سبزیاں ہلکی سی نرم ہوجائے تو تل کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں فرائی کر کے چکن میں ڈال دیں اور ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر اوپر سے باریک کٹے ہوئے لہسن کے جووں کو سنہری فرائی کر کے ڈالیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

گارلک بریڈ پزا

اجزاء

فرنچ بریڈ	ایک عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	زیتون	آٹھ سے دس عدد
چکن بریسٹ	ایک عدد	چیڈر چیز	آدھی پیالی
ٹماٹو کیچپ	چار کھانے کے چمچ	موزریلا چیز	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- لہسن اور ہرا دھنیا باریک پیس لیں اور اس میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل نمک اور کالی مرچ ملا کر پیسٹ بنا لیں
- فرنچ بریڈ کی سلائسز کاٹ کر اس پر یہ پیسٹ لگائیں اور اسے گرم اوون میں پانچ سے سات منٹ رکھ کر نکال لیں
- دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں چھوٹی بوٹیاں کی ہوئی چکن کو نمک اور لال مرچ کے ساتھ تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں ٹماٹو کیچپ اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر چولہے سے اتار لیں
- فرنچ بریڈ کی سلائسز پر اس چکن مکسچر کو پھیلا کر لگائیں اور اوپر سے کش کیا ہوا چیز، باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ اور زیتون ڈال کر گرم اوون میں اتنی دیر رکھیں کہ چیز پگھل جائے

پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر گارلک بریڈ پزا کو گرم گرم کافی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

مٹن ویجیٹیبل کڑھی

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

اجزاء

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
بیسن	آدھی پیالی	کڑی پتے	چند پتے
ملی جلی سبزیاں	دو پیالی	املی کا پیسٹ	تین سے چار کھانے کے چمچ
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- ٹماٹر کو بلینڈ کر کے رکھ لیں، گوشت کو دھو کر اس میں نمک اور ادرک لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر رکھیں کہ گوشت گل جائے (چاہیں تو آدھی پیالی پانی بھی شامل کر دیں)
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کرنے رکھیں اور اس میں رائی، زیرہ، کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں، آنچ ہلکی کر کے بیسن ڈال کر بھونیں
- پھر اس میں بلینڈ کئے ٹماٹر ڈالیں، ساتھ ہی نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر بھونیں۔ چار سے پانچ منٹ کے بعد اس میں ابلا ہوا گوشت اور کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر ملائیں اور دو سے تین پیالی پانی ڈال دیں
- درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ سبزیاں گل جائے، آخر میں املی کا پیسٹ ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس منفرد کڑھی کو روٹی اور ابلے ہوئے چاول دونوں کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔

اسموکڈ کڑاہی

اجزاء

چکن	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
باریک کٹی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچ	دہی	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ثابت لال مرچیں	سات سے آٹھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر رکھ دیں۔ دس سے بارہ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں۔ ساتھ ہی دہی بھی شامل کر لیں
- لال مرچ، کالی مرچ، دھنیا اور زیرہ گرم توے پر ڈال کر سینک لیں اور موٹا کوٹ کر چکن میں ڈال دیں
- جب تیل علیحدہ ہونے پر آجائے تو اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور ادرک چھڑک دیں اور درمیان میں دہکتا ہوا کوئلہ رکھ کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر چار سے پانچ منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں اور کوئلہ نکال لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم دھواں نکلتی ہوئی کڑاہی کو نان اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

بالٹی فش ان گرین مصالحہ

اجزاء

مچھلی کے قتلے	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پودینہ	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
کاٹیج چیز	دو سے تین کھانے کے چمچ
فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر ان پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل، نمک اور ادرک لہسن لگا کر فریج میں رکھ دیں
- شملہ مرچ، ہری پیاز، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر ان پر چینی چھڑک لیں، تا کہ ان کی رنگت کھلی ہوئے رہے
- پھر ان تمام چیزوں میں دہی اور کاٹیج چیز ملا کر بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- پھیلی ہوئی کڑاہی میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں بلینڈ کیے ہوئے مصالحے کو فرائی کریں
- چار سے پانچ منٹ بعد اس میں مچھلی کے قتلے شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- پھر اس پر کریم کو ہلکا سا چینٹ کر ڈالیں اور بغیر ڈھکے ہوئے پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس مزیدار مچھلی کو حسب پسند پراٹھے یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

دل پسند پسندے

اجزاء

- پسندے — آدھا کلو
- نمک — حسب ذائقہ
- ادرک لہسن پسا ہوا — ایک کھانے کا چمچ
- پسی ہوئی لال مرچ — ایک چائے کا چمچ
- گرم مصالحہ پسا ہوا — ایک چائے کا چمچ
- کالی مرچ پسی ہوئی — آدھا چائے کا چمچ
- دہی — آدھی پیالی
- میتھی دانہ — ایک چوتھائی چائے کا چمچ
- کلونجی — آدھا چائے کا چمچ
- سونف — آدھا چائے کا چمچ
- لیموں کا رس — دو کھانے کے چمچ
- پپیتا پسا ہوا — ایک کھانے کا چمچ
- **ڈالڈا کوکنگ آئل** — چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- پسندوں کو صاف دھو کر چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- دہی میں نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، کالی مرچ اور پسا ہوا پپیتا ڈال کر ملا لیں اور اس مکسچر کو پسندوں پر لگا کر رکھ دیں
- میتھی دانہ، کلونجی اور سونف کو پیس کر لیموں کے رس میں ملا لیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر گرم کریں اور اس میں پسندوں کو ہلکی آنچ پر فرائی کریں
- جب تیل علیحدہ ہونے پر آ جائے تو لیموں کے رس میں ملا کر رکھا ہوا مصالحہ شامل کر دیں
- پسندے مکمل طور پر گل جائے تو ان کے درمیان میں دہکتا ہوا کوئلہ رکھ کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن موٹے کٹے ہوئے سلاد اور پراٹھوں کے ساتھ ان مزیدار پسندوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تکہ قیمہ

اجزاء

قیمہ (ہاتھ کا کٹا ہوا)	آدھا کلو	دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
تکہ مصالحہ	چار کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، ادرک لہسن، تکہ مصالحہ اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور اس سے قیمے کو میرینیٹ کر کے رکھ لیں
- دہکتے ہوئے کوئلے کو قیمے کے درمیان میں رکھ کر ڈھک دیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل میں پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں قیمے کو (کوئلہ نکال کر) ڈال دیں
- درمیانی آنچ پر اتنی دیر کہ دہی کا پانی خشک ہو جائے، اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

باریک کٹی ہوئے ہری مرچوں اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

نور جہانی کباب

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا پپیتا	دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ٹماٹر	دو عدد	ڈالڈا اسن فلاور آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں پھر اس میں دو موٹی کٹی ہوئی پیاز، بھنا ہوا زیرہ، ایک چائے کا چمچ لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ گرم مصالحہ اور پپیتا ڈال کر چاپر میں پیس لیں
- قیمے کے اس آمیزے سے لمبے لمبے کباب بنالیں اور فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اسن فلاور آئل ڈال کر سنہری فرائی کرلیں
- اسی فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اسن فلاور آئل ڈال کر اس میں ایک موٹی کٹی ہوئی پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ پھیلا کر رکھیں اور اس کے اوپر نمک، لال مرچ اور گرم مصالحہ چھڑک کر کباب رکھ دیں۔ اوپر سے باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

سلاد کے پتوں پر سجا کر ان مزیدار کبابوں کو پیش کریں۔

مرچ مصالحہ دال چکن

اجزاء

چکن بون لیس	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ثابت لال مرچیں	پانچ سے چھ عدد
چنے کی دال	ایک پیالی	پیاز	دو عدد	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	املی کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	تین عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں۔ چنے کی دال کو ابال کر گلا لیں
- چین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو سفید زیرہ ڈال کر گرم کریں پھر اس میں ثابت لال مرچیں اور پیاز ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- اس میں ٹماٹر، لال مرچیں، ہلدی اور دھنیا ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں، جب ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں ادرک لہسن اور چکن ڈال کر بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر ابلی ہوئی دال شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا کر آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ پکانے کے بعد دال میں املی کا رس، لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم دال کو ابلے ہوئے چاول یا چپاتیوں کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

افغانی مسلّم پلاؤ

اجزاء

چکن	ایک کلو	فرائی پیاز	ایک پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
چاول	تین پیالی	ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد	آلو	دو عدد درمیانے	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	تیز پات	ایک پتہ		
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ				

ترکیب

- چکن کے بڑے ٹکڑے کر کے صاف دھولیں پھر انھیں نمک، سرکہ اور چار سے چھ پسی ہوئی ہری مرچیں لگا کر رکھ دیں۔ کچھ دیر بعد انھیں **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں ڈیپ فرائی کر کے نکال لیں
- بڑے چین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں تیز پات ڈال کر گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں پیاز اور ٹماٹر کو بلینڈ کر کے ڈالیں اور ساتھ ہی نمک، لال مرچ اور سفید مرچ ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں
- آخر میں فرائی کر کے رکھی ہوئی چکن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ چاولوں کو نمک اور ہری مرچیں ڈال کر ایک کنی ابال لیں اور ان کے درمیان میں چکن کا مصالحہ رکھ دیں
- کناروں پر چکن اور فرائی کیئے ہوئے آلوؤں کے ٹکڑے رکھ کر اوپر سے چاول ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکالتے ہوئے اچھی طرح ملا کر نکال لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

سوئیٹ چیزی بالز

اجزاء

میدہ	دو پیالی	خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
کریم چیز	ایک پیالی	چینی	ڈیڑھ پیالی	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
بادام پستے	حسب پسند				
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت				

ترکیب

- میدے کو چھان کر پیالے میں ڈالیں اور اس میں چیز، پسی ہوئی الائچی، ایک چائے کا چمچ چینی، خشک خمیر اور انڈا ڈال کر نیم گرم پانی سے نرم گوندھ لیں
- کچھ دیر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں پھر اس کو دوبارہ سے ہلکا سا گوندھیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے بال بنالیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کریں اور ان بالز کو ہلکی آنچ پر سنہری فرائی کرلیں
- شیرہ بنانے کے لئے چینی میں تین چوتھائی پیالی نیم گرم پانی ڈال کر اچھی طرح ملالیں پھر درمیانی آنچ پر چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا سا شیرہ تیار کرلیں
- شیرے میں گرم گرم فرائی کئے ہوئے چیز بالز ڈال کر ملائیں اور ڈش میں نکال لیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر باریک کٹے ہوئے بادام پستوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر

رحیم یار خان سے روبینہ نقوی قرار پائی ہیں

کوفتہ پلیٹر

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	ڈبل روٹی کے سلائسز	دو عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
چاول	آدھا کلو	بیسن	دو کھانے کے چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ	براؤن شوگر	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی	دودھ	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- ایک چائے کا چمچ گرم مصالحہ، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور دھنیا، بھون کر کوٹ لیں
- کوفتے بنانے کے لئے قیمے کو دھو کر خشک کرلیں اور اس میں ہری مرچیں، ہرا دھنیا، بھنا ہوا بیسن، دودھ میں ڈبوئے ہوئے ڈبل روٹی کے سلائسز، بھنا ہوا مصالحہ اور ادرک لہسن ڈال کر چاپر میں پیس لیں
- نمک ملا کر اس کیمچر کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے رکھ لیں
- چاول بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں ایک چائے کا چمچ زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور اس میں (پہلے سے بھگو کر رکھے ہوئے) چاول ڈال کر بھونیں، پھر اس میں نمک اور ڈھائی سے تین پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چاولوں کا پانی خشک ہو جائے۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- ساس تیار کرنے کے لئے، پین میں ٹماٹر کا پیسٹ، ٹماٹو کیچپ، لال مرچ، کالی مرچ، پسا ہوا گرم مصالحہ، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، ایک پیالی پانی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر پکا کر ساس کو حسب پسند گاڑھا کرلیں

پریزنٹیشن پلیٹر میں چاول پھیلا کر ڈالیں اور اس پر کوفتے رکھ کر ساس ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ عدد

روبینہ نقوی صاحبہ کا تعارف

روبینہ نقوی ایک عرصے سے ڈالڈا کا دسترخوان کی قاری ہیں آپ کوفتہ پلیٹر بنانے کی ترکیب تمام قارئین سے شیئر کر رہی ہیں آپ بھی آزمایئے

Recipe
Contest
• ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آرا اور مشوروں سے نوازا۔
• معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
• کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
• مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کرکے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔
ڈالڈا ایڈوائزری سروس
فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

No MSG [Monosodium Glutamate]

K&N's®

SAFE AND HEALTHY*
chicken

Why Protein for Breakfast?

Eating a healthy breakfast rich in animal protein, can help give you:

A more nutritionally complete diet, higher in nutrients, vitamins and minerals

Improved concentration and performance in the classroom or the boardroom

More strength and endurance to engage in physical activity

Lower cholesterol levels

Disadvantages of a non-protein-rich breakfast

If we do not have a protein-rich breakfast, we will not be able to perform to our best potential, whether in school, office or fulfiling the challenges of running a household.

People who do not have a protein rich breakfast tend to eat more food at the next meal or nibble on high-calorie, unhealthy snacks to avoid hunger.

Pakistan's Favourite Chicken

ڈالڈا کا دسترخوان

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/Rs. 1,800 میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: ______ نام

Address: ______ پتہ

Phone No: ______ فون نمبر   Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

Email: ______ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd,210 Revelation Inc. فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532، پوسٹ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

کوکنگ ایکسپرٹ نیلوفر قیوم سے ملئے

کھانا پکانا میرے لئے تھراپی سے کم نہیں

شاہین ملک

کھانوں کی دریافت اور ان کی تبدیلیوں سے انسانی ذہن اور تہذیب وتمدن کے ارتقاء کا پتہ چلتا ہے۔ ابوالفضل نے آئین اکبری میں لکھا ہے کہ "انسانی مزاج کا اعتدال، جسمانی توانائی اور قوت، ظاہری اور باطنی سعادتوں سے بہرہ مند ہونے کی قابلیت اور دینی ودنیاوی برکات سے فائدہ اٹھانے کی استعداد کا پیدا ہونا یہ تمام باتیں اس امر پر منحصر ہیں کہ انسان کی غذا اور کھانا پکانے کی تربیت بہترین طریقے پر عمل میں آئے"۔

ہماری اس ماہ کی کوکنگ ایکسپرٹ نیلوفر قیوم سے مل کر یہ تحریر حرف بہ حرف سچ معلوم ہوئی۔ آپ جرمن خاتون کی صاحبزادی ہیں۔ امی ابو زندگی کے طویل عرصے تک بنگلہ دیش میں مقیم رہے اور خود نیلو فضائی کمپنی میں ملازم تھیں۔ متعدد بار مختلف بیرونی ممالک میں جانے اور کھانے، کھانے کے اتفاقات سے گزریں، یوں دیسی کھانوں کے ساتھ ساتھ انہیں جاپانی، چینی، اطالوی، فرانسیسی، امریکن، برطانوی اور عربی ڈشز بنانی آگئیں۔ وہ کہتی ہیں "ذائقہ میرا سب سے اہم استاد ہے۔ میں نے بیرونی ملکوں کے کھانوں کے تجربے سے یوں ہی استفادہ کیا ہے۔ ایک بار کھانے کو چکھ کر اجزاء کی سوجھ بوجھ حاصل کی تو اندازہ ہوتا گیا کہ کونسا کھانا کس طرح پکا ہوگا"۔

"گویا پکانے سے رغبت دلانے والی ہستی آپ کی والدہ ہی تھیں"

"جی ہوتا یہ تھا کہ جب میں بہت چھوٹی تھی تب امی کے پکے ہوئے کھانوں سے جو کچھ بچتا تھا اس سے ملا کر کھانوں کو عنوان دینے کا کھیل کھیلا کرتی تھی۔ کھانا جرمنی کا ہوتا یا جاپان کا میں اسے دوسرے بچے ہوئے کھانوں سے ملا کر اٹالین ڈش کا نام دے دیتی، جسے سب میرا حوصلہ بڑھانے کے لئے مزے سے

کھالیتے۔ اس طرح مجھے بچپن ہی سے نئے ذائقے تلاش کرنے کا شوق تھا۔ میں کام کرنے کے ساتھ ساتھ کھانا پکاتی رہی۔ میری تحریک والدہ ہی رہیں۔ شروع شروع میں بہن کے بچوں کے لئے کھانے تیار کرتی تھی۔ ابو پاکستانی ہیں تو امی نے پاکستانی کھانے شوق سے سیکھے۔ میں پائے، نہاری، حلیم اور کباب ہر چیز پسند کرتی تھی، یوں مجھے پکانے سے بھی دلچسپی رہی۔ پھر ایک رجحان ایسا آیا کہ سادہ کھانے اور دیسی کھانے تو ہر کوئی تیار کرسکتا ہے لطف تو جب ہے کہ دنیا کے پکوان تیار کیے جائیں۔ اس طرح گھر میں کھانے کا کلچر تبدیل ہوا اور میں اکثر ہیکنگ کرنے لگی کیونکہ میرے بچوں کو بھی اب کھاؤسے، برگر، پزا، پاستا اور مختلف رولز پسند ہیں تو میں انہیں ہر چیز گھر کی بنا کے دیتی ہوں"۔

"جرمن ثقافت میں خواتین چٹکلوں اور ٹوٹکوں میں بھی ماہر تصور کی جاتی ہیں، آپ کی تربیت میں بھی یقیناً یہ جوہر شامل رہے ہوں گے، ہمیں بھی بتایئے"

"جرمن عورت بہترین بیوی، وفادار، سگھڑ اور اپنے خاندان سے بے حد مخلص ہوتی ہے اور بہت حد تک انسانی ہمدردی کے جذبے سے سرشار ہوتی ہے۔ میں نے اپنی امی کو بھی کھانوں کو محفوظ کرنے، ضائع نہ کرنے اور بچی ہوئی اشیاء کو نئی شکل دیتے ہوئے دیکھا۔ انہوں نے مجھے ہر سبزی کے چھلکے کو چھیل کر ترکاری اور گوشت کا سالن اور دیگر ڈشز بنانی سکھائیں۔ میں مٹر کے چھلکوں کو بھی دھو دھلا کے ترکاری بناتی ہوں اور لوگ شوق سے کھا کے مزید کی فرمائش کرتے ہیں۔ اصل میں غذائیت ان میں بھی ہوتی ہے اس لئے ان کی Goodness کیوں ضائع کی جائے۔ دوسرے جرمن عورت کبھی پریشر کوکر میں کھانا نہیں پکاتی، وہ جانتی ہے کہ اس طرح نمکیات اور معدنیات کے ساتھ وٹامنز بھی ضائع ہو جاتے ہیں"۔

"کراچی کے فوڈ فیسٹیول میں آپ کا اسٹال لگا، کیسا تجربہ رہا؟"

"192 اسٹالز میں بغیر کسی بڑے نامور برانڈ کے قدم جمانا آسان نہیں تھا۔ شروع میں تو میں نے انکار کردیا تھا کہ نامی گرامی برانڈز کے سامنے میرے گھریلو سطح کے چھوٹے سے Q'sKitchen کی کیا حیثیت ہوگی۔ مگر میری بیٹی ندا خان نے اصرار کیا کہ نہیں آپ اسٹال لگائیں گی۔ اس طرح میں نے ایک دن میں 3 ہزار سے زائد پزا اور Cinamon Rolls رولز بنائے۔ یہ تجربہ بہت خوش آئند رہا۔ حیرت اور خوشی اس بات پر ہوئی کہ ایک نامی گرامی برانڈ کے لوگوں نے وہیں مجھ سے رابطہ کیا اور پوچھا کہ یہاں آنے والے شائقین ہمارے پاس آکر آپ کے رولز کی بڑی تعریف کررہے ہیں۔ انہیں کون بنا رہا ہے اور کب سے بنا رہی ہیں۔ یقیناً یہ کام کسی پروفیشنل شیف کا ہوگا۔ میرے استفسار پر وہ حیرانگی کا اظہار کررہے تھے۔ سچی بات یہ ہے کہ میں نے کسی ادارے سے، کسی شیف سے یا کتابیں پڑھ کر پکانا نہیں سیکھا۔ میں ٹیلی ویژن دیکھتی ہی نہیں۔ مجھے پاکستانی شیفس کے بارے میں کچھ زیادہ معلومات نہیں ہے۔ میں انٹرنیٹ پر ضرور Laura کے پروگرام دیکھتی رہی ہوں۔ بیکری کی ریسپی میں نے انہی سے سیکھی۔ وہ یوٹیوب پر کچھ ٹوٹکے بھی بتاتی ہیں اور بڑی محبت اور دلجمعی سے تفصیل بتاتی ہیں۔ وہ بھی یہی مشورہ دیتی ہیں کہ کسی بھی کھانے کو پریشر کوکر میں نہ پکایا جائے۔ شیف وہی اچھا ہے جو سادگی اور خلوص سے کھانوں کی تراکیب بتائے۔ جی اولیور کی بڑی تعریف سنی تھی مگر ماسٹر شیف آسٹریلیا میں انہوں نے جارحانہ انداز اختیار کرکے نو آموز پکانے والوں کی حوصلہ افزائی نہیں کی۔ میں نے Laura ہی سے بٹر کوکیز اور بسکٹس بنانے سیکھے۔ اب بھی جب نئی چیز بنانے کی امنگ پیدا ہو تو انہی کے پروگرام دیکھتی ہوں"۔

"اپنے کھانوں میں انفرادیت اور ذائقے کے ساتھ ساتھ غذائیت برقرار رکھنے کا سہل طریقہ کیا ہوسکتا ہے؟"

"ہر مصالحہ، Sauces، دہی، کا ٹیج چیز اور جو کچھ بھی گھر میں تیار ہوسکے وہ بنالی جائے۔ جب آپ تجارتی نقطہ نظر سے نہیں بناتیں، اپنے لئے بناتی ہیں تو ملاوٹ کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ بیکنگ میں اور دیگر کھانوں میں جہاں میدہ

> جب میں بہت چھوٹی تھی تب امی کے پکے ہوئے کھانوں سے جو کچھ بچتا تھا اس سے ملا کر کھانوں کو عنوان دینے کا کھیل کھیلا کرتی تھی۔ کھانا جرمنی کا ہوتا یا جاپان کا میں اسے دوسرے بچے ہوئے کھانوں سے ملا کر اٹالین ڈش کا نام دے دیتی

اور آٹا گوندھنے کی ضرورت پڑے اپنے ہاتھوں کو دھو کر خود گوندھ لینے سے یہ بہت اچھا Rise ہوتا ہے۔ مشین وقت بچاتے بچاتے ذائقے کی جاذبیت برقرار نہیں رکھ سکتی۔ وہ مقدار بڑھا دے گی مگر میں اپنی امی اور شیف Laura کی ایک بات گرہ میں باندھ چکی ہوں کہ جتنی اپنائیت اور اپنے وجود سے ہم آہنگ ہو کر کھانا تیار کیا جائے گا وہ اتنا ہی بہترین عمل ہوگا، جو بڑا ذائقہ دار ہوگا"۔

"پھر بھی جہاں کہیں تیار اشیاء کی ضرورت پڑے تو کیا آپ پاکستانی مصنوعات کو ترجیح دیتی ہیں؟"

"بالکل میں ہر چیز مقامی طور پر بنی ہوئی لیتی ہوں۔ نوڈلز اور پزا بھی ہمارے ہاں اچھا بننے لگا ہے اور ہمارے پاس دو کمپنیوں میں انتخاب کرنے کی سہولت بھی موجود ہے"۔

"کیا آپ کچن گارڈننگ کے تصور پر کام نہیں کررہیں، آپ کے گھر میں جگہ تو خاصی وسیع ہے؟"

"میرے بچوں نے کتا پال رکھا ہے جس کی وجہ سے میں اپنے اس خواب کی تکمیل نہیں کرپائی مگر بہت جلد میرا ارادہ ہے کہ اس باغ میں اپنی جڑی بوٹیاں، ہرے مصالحے اور کچھ سبزیاں خود اگاؤں گی اور پیٹا میاتی ہوں گی۔ اصل میں بنگلہ دیش میں قیام کے دوران میری امی بھی ہر پھل اور سبزی خود اپنے گھر کے لان میں کاشت کیا کرتی تھیں۔ وہ اپنی ڈبل روٹی بھی خود بیک کیا کرتی تھیں وہ تو خیر میں بھی اپنے کنبے کی ضروریات کے مطابق Bun اور Bread خود بناتی ہوں اور بہت حد تک نیچرل اجزاء کی مدد سے اشیاء بناتی ہوں"۔

"اجینوموتو، چکن پاؤڈر اور Msg کے بارے میں بتایئے، انہیں استعمال کیا جائے یا نہیں؟"

"جی نہیں ہرگز بھی نہیں۔ آج کل کچھ نوڈلز میں Msg کا استعمال ہوتا ہے جو بے حد خطرناک جزو ہے، ان پر تو باقاعدہ پابندی ہونی چاہیے"۔

"چاول ابال کر کھلے کھلے بھی علیحدہ علیحدہ کیسے رکھے جاسکتے ہیں؟"

"ابلتے ہوئے پانی میں چاولوں کے ساتھ تھوڑا سا سرکہ اور نمک شامل کردیا جائے تو چاول پھولتا بھی ہے اور آپس میں چپکتا بھی نہیں"۔

"بہت اچھی چائے کیسے بنائی جائے؟"

"پانی کھولا کر ٹی پوٹ میں ڈالا جائے اور حسب ضرورت پتی بھی اس میں شامل کی جائے اور ٹی کوزی ڈھانپ کر رکھی جائے تاکہ کیتلی میں پانی ابال کر پتی ڈالی اور خوب پکنے کے لئے چھوڑ دیا جائے۔ اس طرح چائے کی نزاکت اور ذائقے میں فرق آتا ہے مگر آج کل اس طرح چائے بنانے کا تصور معدوم ہونے لگا ہے۔ اسی لئے بدذائقہ چائے شوق سے پیش بھی کردی جاتی ہے"۔

"آخر میں اپنے لئے کوئی ایک جملہ جو آپ اپنا تعارف ہو کہیے؟"

"کھانا کھانے کا شوق ہی پکانے کی ترغیب دیا کرتا ہے اس لئے میں پکانے کو کبھی جاب یا ڈیوٹی نہیں سمجھتی۔ یہ میرے لئے تھراپی کا درجہ رکھتا ہے۔ میں پکاتے ہوئے کبھی تھکتی نہیں ہوں"۔

اسی لئے نیلوفر قیوم کو کراچی ہوم شیف (نئے ادارے) کے پینل میں شامل کیا گیا ہے۔ یہ کراچی میں پہلا ایسا برانڈ ہوگا جو گھروں میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر پکانے والی خواتین کے کھانے ان سے Order کرے گا اور گھر کے پکے ہوئے تازہ بہ تازہ کھانوں کے خواہشمندوں تک پہنچائے گا۔ شام گہری ہونے سے پہلے ہم نیلوفر کو Good Luck کہہ کر لوٹ آئے مگر ان کے ہاتھوں سے بنے Cinamon Rolls کے ذائقے کی تعریف کو حرفوں میں لکھنا آسان نہیں ہے۔

ہاتھوں سے تراشیدہ صابن، ابٹن اور ماسک

شفائی خصوصیات کی مصنوعات ہیں

مارچیز جلد اور بالوں کا دوست برانڈ ہے اور وہ اس طرح کہ ان کے صابن، کریمیں، اسکرب اور بالوں کی نگہداشت سے متعلق مصنوعات انسانی ہاتھوں کے ساتھ، بغیر کسی کیمیائی جز کو شامل کر کے بنائی جاتی ہیں۔

مریم ولید نے لاہور سے چند برس پہلے آزمائشی بنیادوں پر چند مصنوعات بنائی تھیں۔ جس کا پس منظر بیان کرتے ہوئے وہ کہتی ہیں" ہماری مکمل توجہ صحت و تندرستی پر مرکوز ہے۔ یہ قدرتی اور فطرتی اشیاء سے ترتیب دی جانے والی اشیاء ہیں، جن میں کسی قسم کا سینتھنگ جز یا کیمیکل موجود نہیں۔ میں نے یہ محسوس کیا کہ قومی سطح کی یا بین الاقوامی ہیئر کیئر یا اسکن کیئر پراڈکٹس استعمال کرتے رہنے سے خواتین بہت جلد صحت کے مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ کاسمیٹکس کے ساتھ ساتھ جلد کی صفائی اور رنگت بہتر بنانے کے لئے استعمال ہونے والی مصنوعات بھی جلد کے ذریعے جسم میں داخل ہوتی ہیں اور گہرے اثرات مرتب کرتی ہیں۔ بظاہر مختصر مدتی فوائد سامنے آتے ہی خواتین مطمئن ہو جاتی ہیں لیکن یہ کیمیائی اجزاء سے لیس چند مرکبات جگر پر مضر اثرات مرتب کرتے ہیں۔ آج کل خواتین کی بڑی تعداد جگر کی بیماریوں میں مبتلا ہوتی ہیں اور جگر خراب ہو تو غذا کا انجذاب درست طریقے سے نہیں ہوتا اور صحت کی خرابی کے مسائل مزید پیچیدگیاں پیدا کرتے ہیں۔ سچ پوچھیں تو فی زمانہ ہوا اور خوراک بھی خالص نہیں مل پاتی ان میں بھی لاتعداد اقسام کی آلودگیاں موجود ہیں چنانچہ ہم کوشش کر رہے ہیں کہ فطری طرز رہن سہن اور فطری علاج کو اپنانے پر توانائیاں خرچ کریں"۔

"اسے کاٹیج انڈسٹری کہیں گے یا باقاعدہ کوئی یونٹ بنایا ہے؟"

"لاہور میں ہمارا باقاعدہ مینوفیکچرنگ یونٹ ہے جہاں ہم تازہ بہ تازہ اجزاء سے مثلاً مختلف تیلوں، جڑی بوٹیوں اور پھولوں کی مختلف اقسام سے ہر قسم کی جلد اور بالوں کے لئے مختلف اشیاء جن میں صابن، فیس واش اور ماسک شامل ہیں بنا رہے ہیں لیکن ہنوز ہم کراچی میں اسے مارکیٹ نہیں کر رہے البتہ کیش اینڈ ڈلیوری آن لائن کی بنیاد پر کی جا رہی ہے"۔

"لاہور کے بیوٹی پارلروں میں کیا یہ مصنوعات استعمال ہوتی ہیں؟"

"جی نہیں! ہم نے وہاں تک رسائی حاصل نہیں کی اور یہ ہمارے تجارتی ہدف میں فی الحال شامل بھی نہیں البتہ ڈاکٹر شگفتہ فیروز کے کلینک اور چند نامیاتی اشیاء فروخت کرنے والی دکانوں پر آسانی سے دستیاب ہیں۔ ہمارا ہدف صحت بخش ماحول اور فطری طرز رہن سہن ہے۔ اسی میں ہمیں کامیابی کی مزید توقعات ہیں۔ ابھی بھی اچھا رسپانس ملا ہے"۔

"مریم آپ شادی شدہ ہیں، گھریلو ذمہ داریوں اور بچوں کی پرورش کے ساتھ ساتھ معمولات کو کس طرح منظم کرتی ہیں؟"

"ہر اس عورت کی طرح جس کے بچے ہوتے ہیں گھریلو ذمہ داریاں بھی ہوتی ہیں پھر بھی اسے کام پر جانے کی لگن ہوتی ہے تو وہ ہر چیز کو توجہ دے کر ساتھ ساتھ آگے بڑھتی ہے۔ میں بھی صبح بچوں کو اسکول چھوڑ کر اسی طرح پروڈکشن دیکھنے جاتی ہوں۔ یہ میرا اپنا کام ہے، مجھے کسی Boss کو جواب نہیں دینا مگر میرے اندر جو ایک انسان ہے میں اسے اخلاقاً مطمئن کرنے کی ذمہ دار ہوں لہٰذا مجھے خود اپنے آپ کو Motivate کرنا ہوتا ہے اور وقت تو شاید کبھی نہیں ملا کرتا، وقت نکالنا پڑتا ہے، اپنے لئے بچوں کے لئے، اپنے کام کے لئے تاکہ زندگی کو صحیح سمت میں گزارنے کا احساس اور اطمینان ہو سکے"۔

"مریم آپ کے کچھ صابن دلکش انداز کے کپ کیکس کی شکل رکھتے ہیں۔ انہیں تو صرف نمائش کیا جائے یا استعمال بھی ہو سکتے ہیں؟"

"خاتون ہونے کی حیثیت میں کوکنگ اور بیکنگ سے تو دلچسپی جتنی کسی اور خاتون کی ہو سکتی ہے، میری بھی ہے۔ اس لئے یہ چند کپ کیکس نما صابن بظاہر آرائشی ہیں مگر اس میں صحت و تندرستی اور فطری لائف اسٹائل کو قبول عام کے لئے بنائے گئے ہیں۔ بالکل انہیں استعمال کیا جاتا ہے اور صابن ہیں تو ظاہر ہے کہ گھلیں گے بھی، ختم بھی ہوں گے۔ ان سے صحت اور فطرت کی طرف لوٹنے کی تحریک تو ملتی ہے۔ یہی ہماری کامیابی کی پہلی منزل ہے"۔

مصنوعی اور کیمیائی اجزاء سے پاک ایسی مصنوعات جب کوئی خاتون آپ کے لئے اپنے ہاتھوں سے تراشے تو اس کی محنت کو آج کے دن سلام کرنا تو واجب ہو جاتا ہے۔ تو آیئے یوم خواتین کے موقع پر صحت اور فطرت کی جانب سفر کی شروعات کرتے ہیں۔

آپ جائیں جدھر
ٹھہر جائے نظر
Golden Pearl
Beauty Cream
Golden Pearl
Beauty Forever
www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

گہنایا ہوا حسن لوٹائے... ایلو ویرا

دوائی شفا رکھنے والا پودا جسے ہر گھر میں ہونا چاہئے

ایلو ویرا کا استعمال ہربل میڈیسن کے طور پر پوری دنیا میں کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ حسن و دلکشی کی حفاظت اور اسے برقرار رکھنے کے لئے بھی خاص جانا جاتا ہے۔ زمانہ قدیم سے اس کے شواہد ملتے ہیں۔ مصر میں ساٹھ ہزار سال قبل اس کا استعمال نظر آتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ قدیم مصری ملکہ قلوپطرہ اپنی خوبصورتی اور کشش کو قائم رکھنے کے لئے ایلو ویرا کے جیل سے پورے جسم اور چہرے کا مساج کیا کرتی تھی، یونان میں اسے مختلف بیماریوں خاص طور سے انسومنیا (نیند کی کمی) سے بچاؤ کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ امریکہ میں اسے wand of heaven پکارا جاتا تھا۔

ایلو ویرا Stemless یا چھوٹے تنے کا پودا ہوتا ہے جو کہ 60 سے 100 سینٹی میٹر تک بڑھتا ہے (یعنی 24 سے 39 انچ تک)۔ اس کے پتے موٹے ہوتے ہیں اور ان کا رنگ گہرا ہرا ہوتا ہے۔ اس پودے کی کچھ اقسام میں سفید ذرے یا دانے اس کی اوپری اور نچلی سطح پر پائے جاتے ہیں۔

پودے کے پھول کا رنگ پیلا ہوتا ہے۔ اس کی کاشت تقریباً پوری دنیا میں کی جاتی ہے۔ ایلو ویرا میں ننانوے فیصد پانی پایا جاتا ہے، جبکہ اس کا بقیہ ایک فیصد حصہ بھی بھرپور طاقت رکھتا ہے۔ اس میں وٹامنز، منرلز، شوگرز، انزائم، امینو ایسڈ، فیٹی ایسڈ، Salicylic Acid، Lignins اور Saponins (یعنی ایسی صابونی چھال کے درخت سے حاصل ہونے والا مواد جو میل کاٹ دے) بھی پائے جاتے ہیں۔ اس میں موجود ہر غذائی جز اپنے اندر بھرپور اور مکمل افادیت رکھتا ہے اور ان کے اثرات بھی حیرت انگیز ہوتے ہیں۔

ایلو ویرا جلد کے ہر قسم کے مسائل کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے، لیکن خاص طور پر ایگزیما اور جلنے کی صورت میں سب سے زیادہ فائدہ مند رہتا ہے۔ ایلو ویرا کے دو حصے ہوتے ہیں ایلو جیل اور دوسرا Latex یعنی نباتاتی۔ ایلو جیل ایک صاف و شفاف جیلی کی مانند ہوتی ہے جو کہ پودے کے پتے کی اندرونی جگہ پر پائی جاتی ہے جبکہ ایلو لیٹکس پودے میں ہی موجود ہوتا ہے۔ کچھ ایلو پروڈکٹس کی تیاری میں پورے ایلو کو ہی پیس لیا جاتا ہے۔ اسے دوا کے طور پر بھی کھایا جا سکتا ہے اور اس سے کئی قسم کی بیماریوں جیسے کہ بخار، جلن، السر، ذیابیطس، استھما کے علاوہ سوزش کے نتیجے میں ہونے والے مضر اثرات میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ لیکن ایلو کا زیادہ تر استعمال جلد کے لئے کیا جاتا ہے۔ ریسرچ میں یہ بات بیان کی گئی ہے کہ حیرت انگیز طور پر ایلو میں جلد کے کم و بیش تمام جملہ امراض کے لئے شفا پائی جاتی ہے، جیسے الرجی، انفیکشن، خارش، ایگزیما، ایکنی، جلنے کے داغ دور کرنے، وغیرہ کے لئے۔

ایلو ویرا بہ قدرتی اینٹی سیپٹک فراہم کرتا ہے جو کہ جراثیم، بیکٹیریا، فنگس، وائرس اور انفیکشن وغیرہ کو دور کرتا ہے۔ اس میں موجود طاقتور غذائی اجزا کی وجہ سے سائنسدان اور ریسرچر اس پودے پر یہ بھی تحقیق کر رہے ہیں کہ یہ پودا اور اس کی صلاحیتوں کو ایڈز اور کینسر جیسی خطرناک بیماریوں کے خلاف کام میں لایا جا سکتا ہے یا نہیں۔

• ایلو ویرا کے پتوں کو لمبائی کی شکل میں کاٹ لیں اور اس کے اندرونی حصہ کی مدد سے پورے جسم پر مساج کریں یہ عمل جسم سے جراثیم کو دور کرے گا اور آپ کو فریش رکھے گا۔ مساج کے بعد ٹھنڈے پانی سے شاور ضرور لیں۔

• اکثر و بیشتر کچن میں کام کے دوران ہاتھ جل جاتے ہیں تو ایسی صورت میں ایلو جیل کو وٹامن ای تیل کے ساتھ مکس کر کے ایک جار میں رکھ دیں اور جب استعمال کرنا ہو تو جلے ہوئے متاثرہ حصے پر ہلکا سا لیپ کر دیں۔ اس سے ٹھنڈک کا احساس ہو گا اور جلنے کا نشان بھی غائب ہو جائے گا۔

• کیڑے کے کاٹنے پر بھی اس کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

• پیروں کو نرم و ملائم بنانے کے لئے فٹ ماسک تیار کریں اور اس کے لئے آدھا کپ جو کا آٹا، آدھا کپ کارن (پسا ہوا)، چار کھانے کے چمچ ایلو جیل اور آدھا کپ کسی معیاری باڈی لوشن کو آپس میں اچھی طرح مکس کر لیں اور اس ماسک کو ایک گھنٹے تک پیروں پر لگائیں اور پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں۔

• ایلو جیل بہترین موئسچرائزر کا کام کرتا ہے۔ اس لئے موسم سرما میں کسی کریم یا لوشن کے بجائے خشک جلد کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

• جلد میں قدرتی نکھار لانے کے لئے دو ٹیبل اسپون ایلو جیل، دو ٹیبل اسپون براؤن شوگر اور ایک ٹیبل اسپون لیمن جوس شامل کر کے اچھی طرح چہرے کا مساج کریں اور پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں۔

• اسکربنگ کے لئے دو کپ سمندری نمک، ایک کپ ایلو ویرا جیل اور ایک کپ ناریل کا تیل شامل کر کے چہرے اور ہاتھوں کی اسکربنگ کی جا سکتی ہے۔

• بالوں کی افزائش کے لئے ایلو جیل کو بالوں میں اچھی طرح لگا کر مساج کریں اور تیس منٹ بعد بالوں کو دھو لیں۔ یہ کنڈیشنر کا کام بھی دیتا ہے۔

• ایلو ویرا کا حلوہ کمر کے درد، جوڑوں کی اینٹھن اور مجموعی طور پر جسمانی و اعصابی کمزوری دور کرنے کے لئے اکسیر سمجھا جاتا ہے۔ عرق النساء کے مریض بھی ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

ایک جوڑا کیسا سلوانا چاہئے؟

ڈیزائنرز کے ملبوسات میں نقل یا سرقے کا تصور

امِّ حیا فاروقی

شادیوں کا موسم ہے ہر خاتون کی خواہش ہے کہ اپنے ہاں کی تقریب ہو یا وہ اپنی واڈروب اپ ڈیٹ کرنا چاہتی ہوں ذہن میں ایک ہی سوال اٹھتا ہے کہ ایسا کیا ہو کہ جسے نیا کہا جا سکے۔ کنبے برادری میں، دوستوں اور احباب میں دعوتوں کا سلسلہ بھی چلتا ہے اور شادی کا موسم اپنی ذاتی نگہداشت کی طرف متوجہ بھی کرتا ہے۔ ویسے تو خواتین جتنے بھی لباس سلوا لیں انہیں کم ہی محسوس ہوتے ہیں لیکن اگر ہر سال دو چار اچھے فیشن ایبل جوڑے بن سکیں تو بعد میں دوسروں کی شادیوں کے لئے دو چار مرتبہ کام آ ہی سکتے ہیں۔

ذیل میں ہم نے چند نامور ڈیزائنرز سے اس مسئلے کا حل پوچھا ہے۔ پاکستان میں یوں بھی اب درزی سے کپڑے سلوانے کا کلچر قریب قریب ختم ہو رہا ہے اور عوام کی بڑی تعداد ڈیزائنرز کے تیار کردہ ملبوسات پر بھروسہ کرنے لگی ہے تاہم اس سہولت کی بڑی بھاری قیمت بھی تو ادا کرنی پڑتی ہے۔ جدت اور معیار کے ساتھ ایک اچھا جوڑا کیسے بنوایا جائے کہ جسے پہن کر خود پر اعتماد بھی محسوس ہو۔

ہما عدنان
(فنک ایشیا)

پچھلے برس سیدھے کٹس اور جسمانی خطوط کے ساتھ نمایاں تراش کے لباس مقبول تھے۔ ہم نے پاور شولڈرز، کوٹ اور قمیضیں بھی بنائیں جسے خواتین نے اپنے لئے پسند فرمایا۔ آپ اب بھی ایسے ملبوسات تیار کر سکتی ہیں۔

میں ذاتی طور پر چونکہ کشمیر سے تعلق رکھتی ہوں اس لئے مجھے قبائلی اور کشمیری ایمبرائیڈری اچھی لگتی ہے تو آپ نے میرے ملبوسات میں وہی عنصر نمایاں طور پر محسوس کیا ہوگا۔

ہر سال کی طرح پچھلے سال بھی بین الاقوامی طرز اور رجحانات کپڑوں کی ڈیزائننگ پر غالب رہے مثلاً مختلف ڈیزائنرز نے پرندوں کو کپڑوں پر نقش کیا۔ پرندے بھی ہزاروں اقسام کے ہیں لیکن لوگ چڑیا اور کبوتر سے آگے نہیں بڑھے۔ یہ رجحان غیر ملکی تھا جسے بڑے ولولے سے یہاں اپنایا گیا۔

آج کل ایمبرائیڈری کی Pants، Jump Suits اور بوائے فرینڈ جینز کے ساتھ ساتھ جماوار کے اجار، چوڑی دار اور Pants پسند کی جا رہی ہیں۔ ہم اب لمبی قمیصیں نہیں بنا رہے بلکہ مختصر شرٹس بنا رہے ہیں اور Pants پر لیسز لگانے کا فیشن ان ہے۔ کچھ خواتین خاص کر پائنچوں پر ایمبرائیڈری کروا رہی ہیں اور ایسا تیار کپڑا بھی مٹیریل میں دستیاب ہے جس سے Pants سلوائی جا سکتی ہے۔

آصفہ اور نبیل

''پچھلے برس سے اب تک فیشن میں کوئی انقلابی تبدیلی نظر نہیں آرہی۔ تقریبات کے ملبوسات میں Pants نمایاں ہیں۔ شادی کے پہناووں میں مغل تعمیرات اور فنون لباس کی زینت بنے اور اب بھی یہی امکان غالب رہے گا۔ پچھلے برس ہمارے ڈیزائن نقل بھی کیے گئے کچھ لوگوں کے خیال میں یہ اقدام ہمارے برانڈ کی شہرت کی غمازی کرتا تھا جبکہ ہم اسے اپنے لئے تجارتی نقصان سے تعبیر کرتے ہیں۔

نئے برس میں لمبائی میں چھوٹی مگر ویسٹرن کٹ کی قمیصیں مقبول رہیں گی۔ ان دنوں ہمیں سبز رنگ کے ساتھ بنفشی اور کاسنی رنگوں میں آرڈر مل رہے ہیں۔

اک پیراہن بنے گلابی اور ایک آسمانی

Pantone کلر انسٹی ٹیوٹ جو ورلڈ کلر اتھارٹی بھی ہے۔ اس سال ایک کے بجائے دو رنگوں (جوڑے) کا انتخاب کیا ہے۔ Rose Quartz یعنی پیل پنک اور Serenity آسمانی نیلا یا بے بی بلو۔ یہ دونوں ہی نسائی رنگ ہیں اور یہ دونوں رنگ محبت، امن، سکون اور زندہ رہنے کی امنگ پیدا کرتے ہیں۔ بہت معصوم سی بات کی طرح دیکھتے ہی دل میں اتر جانے والے یہ رنگ اپنے اندر کرسٹل انرجی رکھتے ہیں یعنی ایسی انرجی جو تخلیقی اظہار کی سرخوشی، دوستی واخلاص کی گرمجوشی، رومان پرور احساس کی خوبصورتی اور نزاکت جیسے خواص رکھتی ہے، تو آپ بھی محبت کے استعارے جیسے لباس زیب تن کیجئے اور خوش رہئے۔ آپ مطمئن ہیں تو جگ مطمئن ہے۔ ایک کوشش کر دیکھئے۔

زارا شاہ جہاں

پاکستان میں فیشن کی خوب نشوونما ہو رہی ہے۔ عوامی حلقوں نے فیشن برینڈز کو پسند کیا ہے اور میرے خیال میں درزی کلچر کافی حد تک غیر مقبول ہو رہا ہے۔ یہ ڈیزائنرز کی بہت اہم کامیابی ہے کہ ان کی لانچنگ اور سیل کے زمانے میں پورے پورے اسٹور خالی ہو رہے ہیں۔

میرے خیال میں عوام درزیوں کے نخروں اور بے ایمانیوں سے تنگ آچکے تھے اس لئے ہم نے سہولت آمیز انتخاب پیش کیا ہے۔ رہا ناپ کے مطابق ملبوسات کی خریداری کا تو ڈیزائنرز نے اپنے ہاں ایسے سمجھدار درزیوں کو ملازمت دی ہوئی ہے جو خریدار کے تقاضے پورے کرتے ہوئے ایک سے دو ... کر دیتے ہیں''۔

ماریہ بی

پچھلے برس ایک ڈیزائنر نے کرتیاں بنائی تھیں اس کے بعد بھیڑ چال میں ہر کسی نے اسی کٹ کے ساتھ مختصر اور لمبی دونوں ٹائپ کی کرتیاں اور کرتے بنائے مگر اس کا کٹ مغلیہ روایتی کرتے کا نہیں اس لئے اس میں جدت نظر آئی۔ مگر اب لوگ اس کٹ سے بھی بوریت محسوس کرنے لگے ہیں۔ چند ماہ سے ڈیجیٹل پرنٹ لائن متعارف ہوئی اور خواتین کا ذوق تبدیل ہوا۔ ہم نے 20 ڈیزائن متعارف کرائے اور ہر ڈیزائن علیحدہ تقسیم پر مشتمل تھا۔

جس طرح سرقہ کرنے کی روایت ادب اور زندگی کے دوسرے شعبوں میں ہے فیشن میں بھی کبھی متاثر ہونے کے حوالے سے تو کبھی اختراع کرنے کے دعوے کے ساتھ تمام ڈیزائنرز ایک دوسرے کو تھوڑا بہت کاپی کرتے ہی ہیں۔ دراصل وہ رجحان جو تجارتی سطح پر مقبول ہو جائے سب ہی اسے مشابہت رکھنے والے Cuts اور ڈیزائن بناتے ہیں۔ اس چیز کو آپ ختم نہیں کر سکتے۔ اس سال دھوتی شلوار کے رجحان کو ممکن ہے فروغ ملے مگر یہ شام کی تقریبات کے لئے مخصوص پہناووں تک محدود رہے گا۔ دفتر اور روزمرہ کے کام کرتے وقت خواتین اسے پہننا پسند نہیں کرتیں۔ سردیوں میں آپ صبح کے وقت کھدر اور کیمبرک پہننا پسند کرتی ہیں جبکہ شام اور رات کے وقت باہر جاتے ہوئے لیلن، مرینہ، مخمل شنیل میں آرام، لگژری اور سہولت یکجا کرتی ہیں۔ درزی کلچر کبھی ختم نہیں ہو سکتا یہ ضرور ہو سکتا ہے کہ لوگ جہاں مہینے میں 4 جوڑے سلواتے تھے اب 2 یا 1 سلوائیں کیونکہ ڈیزائنرز بھی کلی طور پر کامیاب نہیں ہیں۔ ان کے کئی ڈیزائنز دوسروں سے مشابہت رکھتے ہیں پھر انفرادیت تو اسی میں ہے کہ آپ کھلا کپڑا لے کر کیٹلاگ کی مدد سے سہی مگر منفرد اسٹائل کے لباس سلوائیں۔ ڈیزائنرز کے ان سلے جوڑے خواتین میں بے حد مقبول ہیں اس کی بنیادی وجہ بھی یہی ہے''۔

پاکستانی جیولری ڈیزائنر... سامیہ اکرم

مشرق و مغرب کے امتزاج سے زیور بنا رہی ہیں

پاکستانی زیور سازی کی صنعت میں خواتین کی تعداد روز افزوں بڑھ رہی ہے۔ ملک کی کچھ جامعات میں جہاں فیشن اور ٹیکسٹائل جیسے فنون کی تربیت دی جاتی ہے، جیولری ڈیزائننگ کرنا بھی باقاعدہ بطور مضمون پڑھایا جاتا ہے۔ ان میں سے کچھ خواتین اب انفرادی طور پر اپنی شناخت قائم کرنے میں کامیاب ہوگئی ہیں۔

اول تو یہ کہ روایتی زیور سازی میں ہزاروں لاکھوں کاریگر دستیاب ہو سکتے ہیں لیکن انفرادی نقوش ثبت کرنے والی تخلیقی شخصیات خال خال ہی نظر آتی ہیں۔ کسی زمانے میں صدیوں پرانی کتب کی مدد سے زیورات Order کئے جاتے تھے۔ اب تیار شدہ زیورات دیکھ کر اپنے لئے کوئی ڈیزائن منتخب کیا جاتا ہے۔ نوجوان لڑکیاں پہلے سے دستیاب زیور کی تبدیلی کے ساتھ بنوانے کو ترجیح دیتی ہیں۔ کبھی نگینوں کا رنگ تبدیل کرالیا تو کبھی بندے کی شکل بدل دی۔ آج ہم نوجوان جیولری ڈیزائنر سامیہ اکرم سے ملاقات کروا رہے ہیں تاکہ ان کے تجربات اور نظریے سے کچھ واقفیت ہو جائے۔

”آرٹیفشل جیولری کی پسندیدگی کی کوئی اہم وجہ کیا ہو سکتی ہے اور اس میں اپنا ذاتی اسٹائل کیسے متعارف ہوتا ہے؟“

”روایتی زیورات اب بھی پسند کئے جاتے اور پہنے جاتے ہیں لیکن اگر میں روایتی زیوروں میں تھوڑی سی جدت لے آتی ہوں اور اپنے انداز کے مطابق مکس اینڈ میچ اسٹائل کے زیور بناتی ہوں تو اسے اپنا ذاتی اسٹائل کہوں گی۔ بلاشبہ جیولری ماڈرن خواتین پسند کرتی ہیں، آرٹیفشل ہے مگر دور سے سونے کی بنی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ میں نے اپنے برانڈ Soma کے تحت لاہور میں پہلی بار Vasundhara جیولری متعارف کرائی جو مشرقی روایتی اور جدید تراش خراش کے ملبوسات کے ساتھ پہنی جا رہی ہے۔ ہمارا برانڈ ہمہ صفت ہے، جو عموماً روایتی زیور سازی کرنے والے سناروں اور جوہریوں کے ہاں نظر نہیں آتا۔

”واسن دھارا کے پس منظر سے متعلق کچھ بتائیے؟“

”یہ کلکتہ کے جوہریوں کی خاص طرز کی ڈیزائننگ ہے جس میں مختلف جانوروں اور موٹفس کی شبیہات پینٹ کی جاتی ہیں۔ وہاں خواتین گھر پر زیور تیار کرتی ہیں۔ میں نے بھی اپنے گھر ہی سے زیور بنانا شروع کئے۔ اب تک میں نے کندن کے Cuffs، بندے، جھمکے، نیکلیس، انگوٹھیاں بنائی ہیں۔ ان میں کچھ ڈموتی اور پتھر تراش کے لگاتی ہوں۔ آپ انہیں دن کی تقریبات یا سادہ کھانوں کے وقت پہن سکتی ہیں اور رات کی تقریبات کے لئے بھی روایتی ملبوسات کے ساتھ دیدہ زیب دکھائی دیتے ہیں“۔

”آپ کو اپنا بنایا ہوا کون سا Piece زیادہ بھاتا ہے؟“

”مجھے کڑے اور چوڑیاں زیادہ بھاتے ہیں کیونکہ انہیں آپ دن کے کسی بھی حصے میں اور کیسی ہی تقریب ہو پہن سکتی ہیں۔ میں تو انہیں شلوار قمیض کے ساتھ ساتھ ٹی شرٹ اور جینز کے ساتھ بھی پہنے رہتی ہوں اور یہ برے نہیں لگتے۔ شادیوں کے لئے کندن کے پیکس اچھے لگتے ہیں۔ سونے کی دھات جب سے مہنگی ہوئی اور عوامی دسترس میں نہیں رہی تو اب روز روز تو خریدنے اور توڑنے یا بنوانے پر وسائل صرف کرنا ممکن نہیں مگر میں دوسری رنگی ہوئی دھاتوں کے ساتھ ایک منفرد ڈرامائی تاثر دیتی ہوں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ سونا پہن کر خود کو سنبھالے رکھنا یعنی ڈکیتوں سے محفوظ رہنا بھی کٹھن ہو رہا ہے۔ Soma کے زیور پہن کر آپ کہیں بھی جائیں محفوظ رہیں گی“۔

”پچھلے برس P.F.D.C کے برائیڈل ویک میں ریمپ پر ماہ گل اسٹور کے ساتھ اشتراک کی ایک اچھی مثال پیش کی گئی اس تجربے کے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”ماہ گل ایک ایسا منفرد برانڈ تشکیل دے چکا ہے جو ماڈرن جیولری کے ساتھ بہت گہرا تعلق رکھتا ہے۔ ان کے تیار کردہ ملبوسات کے Cuts بہت عمدہ ہیں۔ جب میں نے پہلی بار Vasundhara جیولری دیکھی تو مجھے اس وقت بھی ماہ گل کے ڈیزائن کردہ ملبوسات یاد آئے کہ یہ زیور ان کے ساتھ خوب جچیں گے۔ اسی لئے ریمپ پر کئی نامور ماڈلز اور دیگر ڈیزائنرز نے میرے زیور مستعار لئے جو میرے لئے فخر کی بات ہے“۔

”آپ آئندہ آنے والے دنوں میں کیا کچھ نیا کرنے جا رہی ہیں؟“

”میں پہلے سے زیادہ منفرد ڈیزائنز پر کام کر رہی ہوں اور یہ مہنگے دستیاب نہیں ہوں گے۔ چیدہ چیدہ جگہوں پر ان کی نمائش بھی کروں گی اور فی الحال تو ماہ گل اسٹور لاہور ہی میں یہ دستیاب ہیں۔ اس کے علاوہ اپنے وطن عزیز کے حوالے سے کہنا چاہوں گی کہ میرے وطن نے مجھے جتنی عزت اور وقار دیا میں اس کی محبت کا قرض کبھی نہیں اتار سکتی البتہ اتنی کوشش ضرور کروں گی کہ اپنی آمدنی میں سے 10% فیصد حصہ ملکی ترقی اور فلاح و بہبود کے کسی مستند ادارے کو عطیہ کر دوں تاکہ میرے ہم وطنوں کو میری تخلیقی کاوشوں سے کچھ حصہ (مقدور بھر) مل سکے۔ اس پاکستان نے ہمیں فنکار دیئے ہیں۔ ہمیں زندہ رہنے کی لگن اور جستجو عطا کی ہے اور 23 مارچ کے موقع پر دل و جان سے اس کے وقار کا بھرم قائم رکھنے کا اعادہ کرنا چاہئے“۔

مانوس سے آشنا ذہن اور طرز احساس نئے ڈھنگ کو نہیں مانتا۔ فن کی طاقت یہ ہے کہ وہ کسی انسانی صورتحال میں اپنا زور دکھاتا ہے اور خود کو منوا لیتا ہے۔ انسانی ذہن اور ہنر کا زور آمد دریا چھپاتا ہے تو اونچی ڈھلانوں اور تنگ کھائیوں کو خاطر میں نہیں لاتا۔

یوگا سے گرتے بالوں کی روک تھام کیجئے

بالوں کے مسائل کی چند بنیادی وجوہات کیا ہیں؟

ارفع زاہد

بالوں کا گرنا، خشکی، وقت سے پہلے سفید ہوجانا اور سر کی جلد کا کسی بیماری کا شکار ہوجانا یا ایسے مسائل ہیں جن کا سامنا تقریباً ہر دوسرے شخص کو رہتا ہے۔ جس کے لئے خواتین ادویات کے علاوہ شیمپوز بدلتی رہتی ہیں۔ بالوں کے مسائل کی بنیادی وجوہات میں غیر متوازن ہارمونز، بدہضمی، کھانے پینے اور سونے کی عادتوں میں بے اعتدالی، ڈپریشن، ٹینشن اور طویل مدت تک کسی دوا کو استعمال کرتے رہنے سے ہونے والا ردعمل بھی ہے۔ اگر ان وجوہ کو دور کئے بغیر صرف شیمپو بدلتے رہیں تو خاطر خواہ نتائج برآمد نہیں ہوسکتے۔

یوگا ایسی ورزش صحت کے نظام کی درستگی کے لئے بے حد معاون ثابت ہوسکتی ہے۔ چند ماہ سے پہلے ہی آپ بالوں کو پہلے سے زیادہ گھنے، چمکدار اور لمبے محسوس کریں گی۔ گنج پن یا ہلکے بالوں سے نجات مل سکتی ہے۔ یوگا کی اس خاص ورزش کو Balayam Yoga کہتے ہیں۔

طریقہ کار

اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو اندر کی طرف موڑ لیں اور دونوں ہاتھوں کے ناخن ایک دوسرے کے ساتھ جوڑ کر آپس میں رگڑنا شروع کریں۔ اس ورزش کو 1 سے 2 منٹ تک مسلسل کریں اور دن میں جتنی بار کرسکیں کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر کرتی رہیں۔ مسلسل ایک ماہ تک یہ آسان سی ورزش بالوں کی صحت بحال کرسکتی ہے۔ بالوں کی افزائش بڑھ جائے گی۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہاتھوں کے رگڑنے سے بالوں کی نشوونما پر کیسے فرق پڑسکتا ہے؟

اس کے پس پردہ بہت دلچسپ حقائق موجود ہیں، دراصل انسانی جسم کے زہریلے مادوں کا تعلق ہمارے ناخنوں سے ہے۔ عام طور پر جسم کے زہریلے مادے ناخنوں میں جمع ہوتے ہیں اور بڑھے ہوئے ناخنوں کو کاٹنے میں بھی یہی راز پنہاں ہے جس سے ہم زہریلے مادے جسم سے علیحدہ کرتے ہیں۔ لہٰذا ناخنوں کو رگڑنے سے جسم زہریلی کثافتوں سے پاک ہوتا ہے اور نتیجتاً جلد، ناخن اور بالوں کو صحت یاب ہونے میں مدد ملتی ہے۔

سروِنگ آسن یا Shoulder Stand

بالوں کے مسائل دور کرنے کے لئے ایک دوسری ورزش آسن ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ سیدھے لیٹ جائیں اور ٹانگوں کو کولہوں سمیت سیدھا اوپر اٹھالیں اور ہاتھوں سے کولہوں کو تھام لیں۔ اس پوزیشن میں خون کا ایک زبردست ریلا فوری طور پر سر کی طرف جائے گا اور سر کو سیراب کرکے بالوں کی نشوونما کو فی الفور بہتر بناتا ہے۔ تاہم سروِنگ آسن کی مشق کسی ماہر یوگا تھراپسٹ کی نگرانی ہی میں کرنا چاہئے، تاہم اگر آپ صرف لیٹ کر ٹانگیں سیدھی اوپر کرلیں تو بھی یہ نتائج حاصل کرسکتے ہیں۔

ایک سے دو منٹ دوزانو بیٹھنے سے بھی بالوں کی نشوونما کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ فرش پر یوگا میٹ بچھا کے اپنے پاؤں پر دوزانوں ہوکر بیٹھ جائیں، کمر اور گردن کو ایک سیدھ میں کرلیں اور ایک سے دو منٹ بیٹھے رہیں۔ یہ یوگا کا واحد آسن ہے جو کھانے کے فوراً بعد بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس آسن کا فائدہ یہ ہے کہ ٹانگیں مڑی ہونے کی وجہ سے جسم کے نچلے حصے میں خون کا دباؤ کم اور اوپری حصے میں زیادہ ہوجاتا ہے اور اس طرح یہ آسن نہ صرف نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے بلکہ سر، چہرے اور بالوں کو بھی سیراب کرتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

یوگا کے ساتھ اپنی خوراک کا بھی خیال رکھیں، پوری نیند لیں، ٹینشن سے دور رہیں، بالوں پر بے تحاشہ کیمیکل استعمال نہ کئے جائیں، کم از کم ہفتے میں ایک بار تیل سے مساج کریں۔

جاپانی کیوں جلد بوڑھے نہیں ہوتے؟

لمبی عمر کا راز طرز زندگی میں پنہاں ہے

ہارورڈ یونیورسٹی کے ماہرین کے مطابق 75 منٹ کی تیز قدمی آپ کی زندگی کے دو سال بڑھا دیتی ہے۔ مغربی محققین حیران ہیں کہ جاپانیوں کی صحت مندی اور لمبی عمر کا راز کیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ مشرق ایشیائی جزیروں کے افراد کی غذائی عادات پر تحقیق کر رہے ہیں، یہاں کے افراد نہ صرف لمبی عمر پاتے ہیں بلکہ ان میں کینسر، امراض قلب اور ذیابیطس کی شرح بھی بے حد کم ہے، مثال کے طور پر جاپان میں موٹاپے کا تناسب 3.5 فیصد ہے جو کہ برطانیہ کے مقابلے میں ایک تہائی کم ہے جبکہ جاپان میں بریسٹ کینسر، پروسٹیٹ کینسر اور امراض قلب کی شرح بھی برطانیہ کی نسبت بہت کم ہے۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ اس کی اہم وجہ ان کی غذائی عادات ہیں جو انہیں صحت مند رکھنے اور لمبی عمر پانے میں معاون ہوتی ہیں۔

جاپان میں اکثر لوگ کھانے سے پون گھنٹہ قبل پھل کھا لیتے ہیں اور کھانے کے بعد سبز چائے پیتے ہیں۔ یہ لوگ پڈنگ اور میٹھی اشیاء کھانے کے بعد نہیں کھاتے۔

یہ لوگ دوپہر کے کھانے کے دو گھنٹے بعد کوئی میٹھا کھاتے ہیں۔ سہ پہر میں کافی کے ساتھ بھی اسنیکس کی تھوڑی سی مقدار لے لیتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ شوگر وزن بڑھاتی ہے اور اس کا تعلق ذیابیطس، امراض قلب اور ہائی بلڈ پریشر سے ہے۔ آپ کو حیرت ہوگی مگر یہ حقیقت ہے کہ جاپانی دن بھر میں 48.9 گرام شوگر استعمال کرتے ہیں جبکہ برطانوی افراد روزانہ 100 گرام سے زائد شکر کھا لیتے ہیں۔ خیال رہے کہ یہ اعداد و شمار اقوام متحدہ کی فوڈ اینڈ ایگریکلچر آرگنائزیشن کی جانب سے فراہم کئے گئے ہیں۔

جاپانی اپنے کھانوں میں ہری سبزیاں، سلاد اور سمندری گھاس کا استعمال کرتے ہیں اور چکنائی کا استعمال کم سے کم کرتے ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کا تناسب زیادہ ہے۔

سمندری گھاس کی اہمیت

سمندری گھاس پر مشتمل غذاؤں کا استعمال جاپان ہی میں زیادہ تر ہوتا ہے۔ یہ بیماریوں کے خلاف مزاحم کرنے والے اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور ہوتی ہے جو کہ وزن گھٹانے میں بھی معاون ہوتے ہیں۔ نیوکیسل یونیورسٹی کی تازہ ترین تحقیق کے مطابق سمندری گھاس میں ایک مخصوص کمپاؤنڈ پایا جاتا ہے جو کہ جسم کی چربی گھلاتا اور چربی کو جذب کرنے سے روکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہضم ہونے والی چکنائی کا 78% فیصد جسم میں تہہ در تہہ جمع ہو جاتا ہے۔ یہاں فوڈ اسٹورز پر سمندری گھاس Wakame Flakes کے نام سے دستیاب ہوتی ہے جسے پانی میں 5 منٹ بھگو کر سلاد میں شامل کرکے کھایا جا سکتا ہے۔

اوکی ناوا ڈائٹ

جاپانی جزیرے اوکی ناوا میں دنیا کے سب سے زیادہ طویل عمر افراد پائے جاتے ہیں، جن کی عمریں سو برس سے بھی زائد ہیں یہاں بھوک دو حصے چھوڑ کر کھانا کھانے کی روایت مستحکم ہو چکی ہے۔ کچھ بھوک چھوڑ کر کھانا کھانے والے دبلے پتلے اور صحت مند رہتے ہیں۔

جاپانی ڈش ”سوشی“ مقوی غذا ہے

یہ ڈش سوشی اومیگا 3 فیٹی ایسڈز سے مالا مال ہوتی ہے۔ مچھلی دماغ اور دل کی صحت کے لئے بھی بے حد مفید ہے۔ جاپانی روزانہ 80 سے 100 گرام تک مچھلی کھاتے ہیں۔ دنیا بھر میں روغنی مچھلی روزانہ نہیں کھائی جاتی جبکہ اس میں موجود سیچوریٹڈ چکنائی امراض قلب سے بچاتی ہے۔ جاپانی مردوں کی شریانوں میں کولیسٹرول کی کمی کا سبب بھی یہی ہے۔ جاپانی ڈاکٹر ویلکوس کی رائے ہے کہ ہفتے میں ایک بار سوشی اور تیل والی مچھلی کا استعمال کیا جائے لیکن سویا ساس اور نمک کی مقدار بھی کم سے کم رکھی جائے۔

چہل قدمی طرز حیات

مہنگائی کے سبب جاپانی صرف دور دراز کے علاقوں میں جاتے وقت ہی گاڑیاں چلاتے ہیں۔ وہاں پبلک ٹرانسپورٹس کے استعمال کا رجحان بہت ہے۔ چند میل تک چہل قدمی کرنے کا رجحان زیادہ پایا جاتا ہے۔ چنانچہ جاپانی چہل قدمی کو طرز زندگی کی طرح اختیار کر چکے ہیں۔ 30 سے 60 منٹ مسافت ان کا معمول ہے۔ اس کے علاوہ وہ روزانہ ورزش بھی کرتے ہیں جو ان کی توانائیوں کو بڑھا دیتی ہے۔ یہ لوگ ہفتے میں دو سے تین گھنٹے پیدل چلتے ہیں۔ اس لئے روزانہ کم سے کم 30 منٹ کے لئے تیزی سے چلنا صحت مند رہنے کا راز ہے۔

جاپانی سبزیوں کے اچار کھاتے ہیں

یہ اچار پہلے ہی سے بیکٹیریا کا ہاضم شدہ ہوتا ہے اس لئے یہ آسانی سے ان کی غذائیت کا حصہ بن کر جسم میں جذب ہو جاتا ہے اور آنتوں میں اچھے بیکٹیریا کی نشوونما بڑھاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اچھے بیکٹیریا نشوونما بڑھاتے ہیں اور مدافعتی نظام کو تیز کرتے ہیں۔ اچار والی سبزیاں آنتوں کی صحت کے لئے مفید ہوتی ہیں مثلاً شلجم کا اچار فلو سے بچاتا ہے۔

سویا کی غذا اور Tofu

جاپانی خواتین سویابین کا استعمال زیادہ کرتی ہیں۔ ان کی غذا میں سویا کی ڈشز اور خاص کر Tofu کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ سویا ایسٹروجن پر کم سے کم اثر مرتب کرتا ہے۔ یہ ہارمون درمیانی عمر کی خواتین میں کم ہو جاتا ہے۔ یہ خواتین زچگی میں سویا کی غذا کا استعمال بڑھا دیتی ہیں۔ یہ با آسانی ہضم ہوتا ہے اور غذائیت بخش ہونے میں بھی دو رائے نہیں ہو سکتیں۔ جاپان میں Tofu بھی ہفتے میں کئی بار کھایا جاتا ہے۔ غرضیکہ جاپانی اپنی صحت کے معاملے میں بہت پر تجسس اور محتاط ہوتے ہیں۔

www.paksociety.com
The Incredible
HEALING POWER
You Can Always Trust
ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔
ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیرپا، بے ضرر اور مکمل شفایابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔
کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز، بایوکیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔
جلد صحتیابی کیلئے
Kamal
Laboratories
ISO 9001-2008 Certified
MOST CREDIBLE HOMOEOPATHIC BRAND
Kamal
48
Years
MADE IN PAKISTAN
سرخانہ
Surkhana
NAPH KID
Alshoka
KL
8
ROBINIA
Luzy
FOR CONSTIPATION
100 Tablets
Kamal
READING
Section

مائیکروویواوون باسہولت مگر مضرصحت

وقت بچاتے بچاتے صحت نہ گنوائیں

نرگس ارشد رضا

زندگی بے حد مصروف ہوگئی ہے۔ کئی گھرانوں میں روزانہ کھانا پکانا ممکن نہیں رہا اور بچا ہوا کھانا ضائع بھی نہیں کیا جاسکتا، چنانچہ رات کا بچا ہوا یا کئی دنوں سے فریز کیا گیا کھانا مائیکروویو میں چند منٹوں میں گرم کرکے استعمال زندگی کا اہم حصہ بن گیا ہے اور کبھی کبھار اس کے بغیر زندگی ادھوری بھی لگنے لگتی ہے۔ سالوں سے استعمال ہونے والی یہ جدید مشین کھانا جلدی گرم کرنے یا پکانے کے لئے پرفیکٹ بھی جاتی ہے کیونکہ چولہا اور عام اوون کا استعمال وقت کا اخراج زیادہ کرتا ہے۔

مائیکروویو کا سب سے بڑا فائدہ وقت کی بچت ہے لیکن ڈاکٹر جوزف مرکولا جن کا تعلق امریکن آسٹھیو پیتھک اینڈ فزیشن سے ہے، کی حالیہ کی گئی ایک ریسرچ کے مطابق مائیکروویو کی برق گزار شعاعیں کھانے میں موجود مالیکیول اسٹرکچر کو تبدیل کردیتی ہیں اور اس میں شامل غذائی اجزاء کی افادیت صفر کے برابر رہ جاتی ہے، یہاں تک کہ اس میں ہری بھری سبزیاں بھی غذائیت کے لحاظ سے ڈیڈفوڈ میں بدل جاتی ہیں۔ ڈاکٹر جوزف کا کہنا ہے کہ اگر بہت مجبوری میں بھی اس میں کھانا تیار کیا جائے تو اس کا درجہ حرارت انتہائی کم رکھیں۔

ڈاکٹر لیتالی نے اپنی کتاب The Effect of Microwaves Radiation میں لکھا ہے کہ مائیکروویو کی مقناطیسی برقی شعاعیں اس میں رکھے گئے کھانے میں جمع ہوجاتی ہیں، جو کھانے کی اصلیت کو خراب کردیتی ہیں۔ اس میں موجود پلاسٹک کنٹینرز پولی تھیلین، Terpthalate اور Xyliene جیسے کیمیکل سے بنتا ہے۔ یہ تمام کیمیکلز کینسر جیسے مرض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ اس لئے جب اس میں کھانا گرم یا تیار کیا جاتا ہے تو یہ کھانے میں جذب ہوجاتے ہیں کھانے کے ذریعے جب یہ جسم میں داخل ہوتے ہیں تو مختلف الرجیز، دل کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، نشوونما میں سست رفتاری، ذہنی معذوری اور موٹاپے جیسے امراض کا سبب بھی بنتے ہیں۔

جرنل آف ایگریکلچر اینڈ فوڈ کیمسٹری کی ایک حالیہ ریسرچ کے مطابق گائے کے گوشت اور دودھ میں تیس سے چالیس فی صد تک شامل وٹامن B12 کو مائیکروویو ختم کردیتا ہے اور ان میں کسی قسم کی کوئی غذائی افادیت برقرار نہیں رہتی۔

سوئس ریسرچ کے مطابق مائیکروویو میں دودھ یا سبزیوں سے بنائی گئی کوئی بھی ڈش خون میں سرخ ذرات کی تعداد کم اور سفید کی تعداد بڑھا دیتی ہے جو کہ صحت کے لئے مضر ثابت ہوسکتی ہے۔

سو جایئے، وزن کم ہوگا

نیند سے وزن گھٹانے کا اچھوتا طبی تصور

بھرپور نیند آپ کی کیلوریز جلانے اور وزن کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ تازہ تحقیق کے مطابق سوتے ہوئے کیلوریز جلانے میں آنتوں کے جرثومے بہترین معاون ہوتے ہیں۔

یونیورسٹی آف Lowa کی تحقیق کے مطابق آنتوں کے غیر صحت مند بیکٹیریا وزن بڑھانے کا باعث ہوتے ہیں جبکہ صحت مند بیکٹیریا وزن کی کمی میں معاون ہوتے ہیں، ماہرین کا خیال ہے کہ ان کی یہ تحقیق موٹاپے کے علاج میں مفید ہوسکتی ہے۔ اس تحقیق کے مصنف مائیکروبائیولوجی اور یورولوجی کے پروفیسر ڈاکٹر جان کربی کا کہنا ہے کہ ہماری تحقیق کا اصل ماخذ آنتوں کے بیکٹیریا ہیں جو سوتے وقت کیلوریز کو جلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

علاوہ ازیں ڈاکٹر جان کربی کی ٹیم اینٹی سائیکوٹک ڈرگ Risperidone کے اثرات پر تحقیق کر رہی ہے۔ یہ دوا مریض کے وزن میں اضافے کا باعث ہوتی ہے۔ عام طور پر نفسیاتی مسائل کے مریضوں، آٹزم اور Bipolor Disorder اور شیزوفرینیا میں مبتلا مریضوں کو دی جاتی ہے۔ گذشتہ دو عشروں سے اس دوا کے استعمال کی شرح میں آٹھ گنا اضافہ ہوا ہے۔ ڈاکٹر کربی کی ٹیم کے مطابق مختلف ادویات کا طویل عرصے تک استعمال وزن میں اضافے کا باعث ہوتا ہے۔ خاص کر نفسیاتی امراض میں استعمال ہونے والی ادویات کے اثرات آنتوں کے جرثوموں کی تبدیلی کا باعث بنتے ہیں۔ تجربات کے تحت یہ ادویات چوہوں پر آزمائی گئیں تو چوہے بھی وزن میں اضافے کے تجربات سے گزرے۔

عام طور پر عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ وزن بھی بڑھنے لگتا ہے لیکن وہ صحت مند بیکٹیریا کی تبدیلی کے باعث عمل میں آتا ہے جبکہ غیر صحت مند بیکٹیریا میٹابولک سسٹم میں کمی پیدا کر کے تبدیلی لاتے ہیں۔ یہ غیر صحت مند تبدیلی وزن بڑھاتی ہے۔ یہ بیکٹیریا میٹابولک سسٹم میں 16 فیصد تبدیلی پیدا کرتے ہیں جو کہ بہت زیادہ ہے یعنی اس طرح فرد کا ہر سال 29 پاؤنڈ وزن بڑھ سکتا ہے۔

ڈاکٹر کربی کا کہنا ہے کہ یوں تو ہر روز اضافی چیز برگر کھانے کے مترادف ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جرثوموں کی منتقلی یا تبدیلی جو کہ ایک طرح کے وائرس کی قسم ہے وہ آنتوں کے اچھے بیکٹیریا پر اثر انداز ہو کر میٹابولک نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آنتوں کے جرثوموں پر کی جانے والی اس تحقیق سے موٹاپے کے علاج کا بہترین حل تلاش کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے صحت مند رہنے والے وزن کم کرنے میں نیند بہت اہم کردار ادا کرتی ہے، کیونکہ جب آپ سوتے ہیں تو آپ کی توانائی زیادہ خرچ ہوتی ہے جب حرکت نہیں کرتے تو کیلوریز زیادہ جلتی ہیں اس لئے آٹھ ساڑھے آٹھ گھنٹے کی نیند ضروری ہے۔

ایسی 5 خاص غذائیں جو سونے میں کریں وزن کم

ٹرکی، مچھلی اور مرغی کا گوشت

پروٹین کی یہ تمام شکلیں سست روی سے ہضم ہوتی ہیں بشرطیکہ آپ نے کھانے کے ساتھ کولڈ ڈرنکس نہ پیے ہوں۔ اس لئے رات کے کھانے میں سفید گوشت اچھی طرح پکا ہوا کھایئے یا باربی کیو دونوں طریقے مفید ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس سوتے وقت نہ کھائیں

اگر سوتے وقت آپ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل غذائیں لیں گی تو نیند جلد نہیں آئے گی اگر شام کے وقت کھالیں تو کچھ مضائقہ نہیں۔ یہ غذائیں میٹابولزم کو سست بناتی ہیں اور یوں نیند آنے کا سبب بنتی ہیں۔

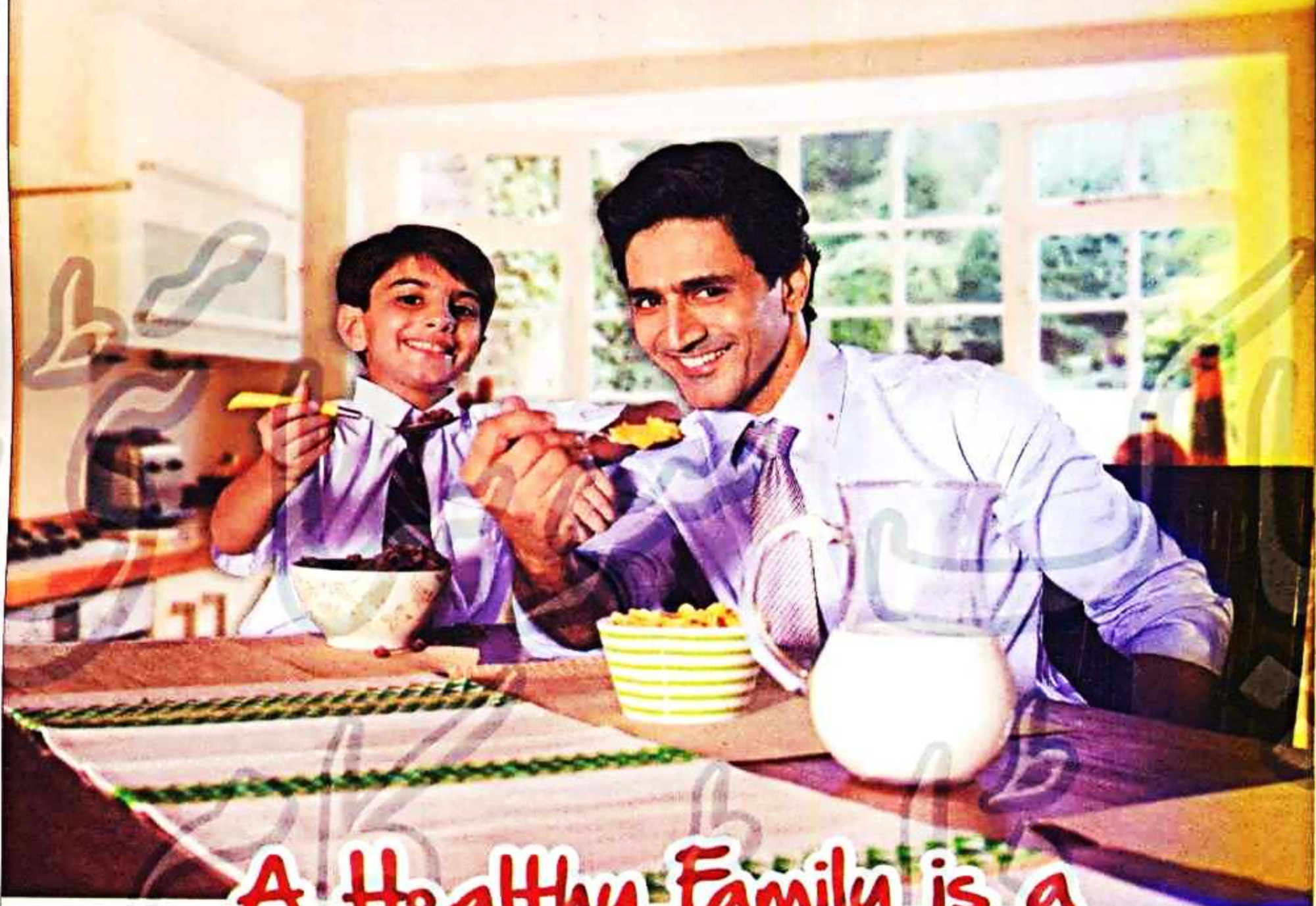
خشک میوہ جات ضرور کھائے جاسکتے ہیں

یہ صحت بخش توانائی اور چکنائی پر مشتمل ہوتے ہیں تاہم مغزیات اور میوہ جات کو گھی میں تل کر نہ کھایا جائے یعنی ٹرانس فیٹس خوراک میں شامل نہ کرنے سے نیند اچھی آتی ہے اور آپ دن بھر کی اعصابی تھکان رفع کر سکتے ہیں۔

سبز چائے صرف رات کے لئے

یوں تو دن میں بھی سبز چائے لینے میں فوائد زیادہ اور نقصان نہ ہونے کے برابر ہیں تاہم رات کے وقت کیلوریز جلانے کے لئے سبز چائے کا استعمال انتہائی موثر قرار دیا جاتا ہے۔

سیاہ مرچ استعمال کیجئے

کیلوریز جلانے میں سیاہ مرچ کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ یہ سانس کے امراض میں بھی معاون مصالحہ ہے۔ آپ رات کے کھانوں اور شام کے ناشتے میں کسی نہ کسی شکل میں سیاہ مرچوں کو شامل کر کے چونکانے والے نتائج خود محسوس کر لیں گی۔

آرائش ہو اندرون خانہ

مکس اینڈ میچ کا آیا زمانہ

گھروں کی آرائش کرتے وقت گھر اور عجائب خانے میں کچھ نہیں بہت سارا فرق محسوس ہونا چاہیے۔ ماہرین آرائش آپ کو اپنی فرنیچر کہانی میں متعدد مشورے دیتے ہیں مثلاً اپنی ضروریات اور اشیاء کی خریداری سے پہلے ایک سادہ کینوس پر اپنا تخیل وضع کرتے ہیں۔

اگر فرنیچر کی بنیادی اشیاء آپ کے پاس موجود ہیں تو ان کی بناوٹ کو خصوصی تاثر کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کا خیال پایۂ تکمیل کو پہنچایئے۔

موسم کی بدلتی ہوئی کیفیتوں کو اپنے تقاضوں اور سامان آرائش سے ہم آہنگ کرنا سیکھئے۔ اس ضمن میں آپ کو کمروں کے مخملی یا موٹے کپڑے کے گہرے رنگوں والے پردوں کو مہین جالی، جارجٹ یا پیور لان سے بدلنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ آپ اپنے فیصلوں میں کتنی لچک دکھا سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس پردے اور صوفوں کے کپڑے اور غلاف بدلنے کے لئے بجٹ نہیں تو کوئی بات نہیں ضرورت ایجاد کی ماں ہے۔ آپ دیگر سامان آرائش کی مدد سے کمروں کا بصری تاثر تبدیل کرسکتی ہیں۔ ویسے بھی اندرون آرائش کے ماہرین آپ کو جاذب نظر آرائش کے نکات بتاتے ہیں لیکن آپ کا بجٹ جہاں آؤٹ ہو آپ انہیں مطلع کرسکتی ہیں۔

سردیوں میں Jute سے بنے وال پیپر حرارت آمیز تاثر دیتے ہیں۔ ان سے میچ کرتے ہوئے فرنیچر کا اب زمانہ ہی نہیں رہا۔ اب بہت کچھ مکس اینڈ میچ ہوتا ہے اور یہ بصری تاثر بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ اب تو آپ بے دھڑک ہو کر رنگوں اور بناوٹ سے کھیلئے جو چیز نظر میں سمائے، بھلی لگے اسے اپنے ذوق کے مطابق ڈھال لیجئے۔ ہم نے ان صفحات میں پہلے ہی آپ کو کیٹلاگز میں شائع کی جانے والی تصاویر کے مطابق مقامی ہنر کاروں سے فرنیچر سازی کا مشورہ دیا تھا۔ یہ فیصلہ آپ کے بجٹ کو کم ہی غیر متوازن کرتا ہے۔

آرائشی اشیاء کے میٹریل (لوازمات) کیسے ہونے چاہئیں؟

آرائش میں بنیادی اہمیت بناوٹ کی ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ خواہ آپ چمڑا، لکڑی، براس یا مختلف دھاتوں مثلاً اسٹیل یا پھر شیشے کی بنی اشیاء خرید سکتی ہیں تو یہ خوبصورت امتزاج بنے گا یہاں مس فٹ کوئی چیز نہیں۔ کمرے میں حیرت انگیز حد تک شفافیت، صفائی ستھرائی اور رنگوں کا امتزاج نظر آئے تو اچھا ہے۔ ذہانت کے ساتھ اشیاء کا انتخاب کیا جائے تو بہتر رہے گا۔

درج ذیل اشیاء آپ کے ذوق نظر کی ترجمانی کرتی ہیں

- اگر لکڑی کے فرنیچر کے ساتھ Acrylic کے پارچے یا ریشے سے تیار ہونے والی کوئی میز یا ٹرالی کمرے میں رکھی جائے تو اچھی لگے گی۔
- 2016ء میں دھاتوں کو لکڑی کے لوازم کے ساتھ استعمال کرنے کا رجحان پختہ ہوگا۔
- مختصر مکانیت میں سکونت اختیار کرنے والے سوچتے ہیں کہ کمروں کو کس طرح کشادہ نظر بنایا جائے اور وہ دیواروں، چھتوں سے لے کر صوفوں کے غلافوں کا کپڑا بھی سفید یا دودھیا سفید لے لیتے ہیں۔ بے شک سفید رنگ میں سمائی بھی بہت ہے اور یہ پاکیزگی کا تاثر بھی دیتا ہے۔ اب اگر سفید رنگ ہی آپ کا انتخاب ہے تو آرائشی اشیاء مثلاً ایک کاؤچ (دیوان) ٹیبل لیمپ، دیواری تصاویر اور کافی ٹیبل پر رکھی جانے والی اشیاء کو رنگا رنگ بنایئے اس طرح کمرہ روشن نظر آئے گا۔

دیگر آرائشی اشیاء کی اہمیت

لکڑی کا قیمتی فرنیچر بھی اس وقت تک کمرے میں زندگی کی حرارت اور اسے جمالیاتی خوبصورتی عطا نہیں کرسکتا جب تک کہ آپ دیگر میٹریلز کی بنی اشیاء کی خریداری نہیں کرلیتی۔ اب آپ کوسرامکس، آئینے جڑی ٹرے یا شیشے کی ٹرالی، کچھ مجسمے، لیمپس اور قد آور کینڈل اسٹینڈز یا ایش ٹرے، لو چیئرز، تازہ پھول یا مصنوعی پودوں کے آرائش کیلئے بھی لینے ہیں۔ اس لئے اشیاء کی جمالیاتی جاذبیت اور رنگوں کی کشش کا پہلو مدنظر رکھئے۔ پاکستانی دستکاری میں بھی آپ کو خوبصورت ڈیزائنوں پر مشتمل اشیاء مل سکتی ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ مقامی صنعتوں کو فروغ دیا جائے تاکہ ایک جانب اگر حب الوطنی کے جذبے کی تسکین ہو سکے تو دوسرے پہلو سے عوامی سطح کی پذیرائی بھی ممکن ہو جائے۔

اب ممکن ہوا

کھٹمل کا مکمل خاتمہ

پاکستان میں پہلی بار ایراسول میں کھٹمل مار اسپرے جدید فارمولے کے ساتھ خوشبو والا

Kingtox BED BUG KILLER

اس کا خاص فارمولا کرتا ہے کھٹملوں کا آپ کے گھر سے مکمل صفایا۔

اب نہ ہی گھر کو خالی کرنا، اور نہ ہی ناگوار بو کا سامنا۔

Kingtox BED BUG KILLER ناصرف کھٹملوں کا مکمل صفایا کرتا ہے بلکہ اس کے **انڈوں** کا بھی مکمل طور پر خاتمہ کرتا ہے۔

- بہتر نتائج کے لئے تین دن تک مسلسل اسپرے کریں۔
- اسپرے کے بعد دروازے اور کھڑکیاں کم از کم تین گھنٹے کے لئے مکمل بند رکھیں۔

استعمال میں آسان ۔ نفاست کے ساتھ

کھٹمل کا دشمن ۔ پرسکون نیند کا ضامن

Kingtox BED BUG KILLER

چھوڑے گا نہیں مارے گا...

چن چن کے!!!

گھر میں موجود چھپکلیوں سے کیسے نجات پائیں؟

6 آزمودہ طریقے آزما کے دیکھئے

نرگس ارشد رضا

چھپکلی ایک ایسا رینگنے والا جانور ہے جس سے لوگ خوف کھاتے ہیں یہ کبھی بھی انسان دوست نہیں ہوسکتیں حالانکہ حقیقتاً یہ گھروں میں اس لئے فائدہ مند ہوتی ہیں کہ ان کہ موجودگی میں چھوٹے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں کیونکہ اس قسم کے حشرات الارض چھپکلی کی خوراک کا حصہ بنتے ہیں لیکن اس کے باوجود اس کی گھر میں موجودگی کسی کو بھی پسند نہیں ہوتی۔ گھر اور دفتر کو ان سے صاف رکھنے کے لئے چند گھریلو آزمودہ نسخے بیان کئے جا رہے ہیں جن پر عمل کر کے آپ یقیناً ان چھپکلیوں سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔

1- پیاز

پیاز ایک ایسی عام سبزی ہے جو ہر گھر میں ہمہ وقت پائی جاتی ہے کہ اس کے بغیر کوئی بھی کھانا مکمل نہیں ہوتا۔ پیاز کٹنگ کرتے ہوئے کاٹنے والے کی آنکھوں میں تو آنسو لے ہی آتی ہے لیکن یہ وہاں موجود ارد گرد کے لوگوں کو بھی رلا دیتی ہے اور شاید چھپکلی کو بھی۔ ایک درمیانی سائز کی پیاز کو سلائس کی شکل میں کاٹ لیں اور اسے ایسی جگہوں پر دیواروں پر لٹکائیں جہاں سے چھپکلی کے آنے کا راستہ بنتا ہو یا پھر دیواروں میں موجود دراڑوں میں بھی اسے رکھا جا سکتا ہے پیاز کی بدبو چھپکلی کو اس جگہ سے بھاگنے پر مجبور کر دیتی ہے چند دنوں بعد جب پیاز سوکھ جائے تو اسے تبدیل کر لیں۔

2- انڈے کے چھلکے

بچپن ہی سے یہ بات سنتے آئے ہیں کہ انڈے کے چھلکے رکھنے سے چھپکلی نہیں آتی اور کسی حد تک یہ بات درست بھی ہے کیونکہ انڈوں کے چھلکوں کو کوئی بڑا جانور سمجھ کر چھپکلی ڈر جاتی ہے اور اپنی جگہ چھوڑ دیتی ہے انڈے کے بہت سے چھلکے پر tripod یا پیزا ریسور کے ساتھ لگائیں (یہ دونوں چیزیں عموماً پیزا کی ہوم ڈیلیوری کے ساتھ ہی ملتی ہیں) ان پر چھلکے رکھنے کا فائدہ یہ ہوگا کہ چھلکے ایک ہی جگہ فکس رہیں گے اور ادھر ادھر نہیں پھیلیں گے ان چھلکوں کو ہر ماہ بدل لیں۔

3- لہسن

ہر گھر اور ہر کھانے کی اہم ضرورت لہسن کی غذائیت اور افادیت سے کسی کو انکار نہیں لیکن حیرت انگیز طور پر یہ چھپکلی کو بھی بھاگنے پر مجبور کر دیتا ہے اس کے لئے لہسن کے جوے الگ الگ کر کے ان جگہوں پر رکھ دیں جہاں سے چھپکلیاں آتی ہوں اس کے علاوہ پیاز کے جوس کے ساتھ تھوڑا سا پانی اور لہسن کا جوس چند قطرے شامل کر کے ایک محلول تیار کر لیں اب اسے ایک اسپرے بوتل میں ڈال کر متاثرہ حصوں پر اسپرے کریں پیاز اور لہسن کی بدبو چھپکلی کو دور بھگا دے گی۔

4- کافی پاؤڈر

کافی پاؤڈر بھی انہیں دور رکھنے میں مدد دیتا ہے تھوڑے کافی پاؤڈر کے ساتھ تازہ تمباکو ملائیں اور اس مکسچر کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیں ان بالز یا گولیوں کو ٹوتھ پک پر لگا کر ان جگہوں پر رکھ دیں جہاں سے چھپکلی آتی ہو چھپکلی اسے کھانے کی کوشش کرے گی اور فوراً مر جائے گی۔

5- کالی مرچ پاؤڈر

یہ سب سے زیادہ متاثر کن طریقہ ہے کالی مرچ پاؤڈر کو پانی کے ساتھ مکس کر کے اسپرے بوتل میں ڈال کر اس کا اسپرے ہر جگہ کریں اس کی بدبو چھپکلی کو بھگا دے گی۔

6- تمباکو

کالی مرچ پاؤڈر کی طرح تمباکو کو بھی پانی میں ملا کر اسپرے کر کے چھپکلیوں سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

بیٹی کی حق تلفی نہ کیجئے

بیٹیاں پھول ہیں ان کی حفاظت کیجئے

علامہ ابتسام الٰہی ظہیر

اولاد اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے اور ہر شخص کو اس نعمت کی قدر کرنی چاہئے۔ اگر چہ کہنے کو تو ہمارا معاشرہ بہت ترقی کر چکا ہے لیکن آج بھی درجنوں طریقوں سے عورت کا استحصال جاری ہے اور ہمارے طرز عمل سے یوں محسوس ہوتا ہے کہ ہم اب بھی دور جاہلیت کے غلط نظریات اور تصورات سے جان حاصل نہیں کر سکے۔ کئی گھرانوں میں بچی کی پیدائش سے قبل ہی اس کا استحصال شروع ہو جاتا ہے۔ جاہل شوہر دو ٹوک انداز میں بیوی سے مطالبہ کرتے ہیں کہ اسے ہر صورت میں بیٹے کو جنم دینا چاہئے۔ بچی کی پیدائش کی صورت میں اسے سنگین نتائج کی دھمکیاں دی جاتی ہیں۔ شوہر اس بات کو فراموش کر دیتے ہیں کہ بیٹے یا بیٹی کی پیدائش عورت کے اختیار میں نہیں ہوتی، یہ خالق و مالک کائنات کا فیصلہ ہوتا ہے، وہ جسے چاہتا ہے بیٹی دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے بیٹا عطا فرماتا ہے۔ بیٹی کی پیدائش پر مغموم ہونا اہل ایمان کا طریقہ نہیں بلکہ کافرانہ ادا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید کی سورۃ النحل کی آیت نمبر 58 اور 59 میں کافروں کے طریقے کا ذکر کیا ہے: ''جب ان میں سے کسی کو لڑکی کی خوشخبری دی جاتی ہے تو اس کا چہرہ سیاہ ہو جاتا ہے اور وہ غم سے بھرا ہوتا ہے۔ اس خوشخبری کی وجہ سے لوگوں سے چھپتا پھرتا ہے۔ آیا ذلت کے باوجود اسے (اپنے پاس) رکھے یا مٹی میں گاڑ دے۔ آگاہ رہو اس کا فیصلہ بہت برا ہے''۔ اسی طرح سورۃ زخرف کی آیت نمبر 17 میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں: ''اور جب ان میں سے کسی کو اس چیز کی خوشخبری دی جائے کہ جس کی اس نے رحمٰن کے لئے مثال بیان کی ہے تو اس کا چہرہ سیاہ ہو جاتا ہے اور وہ غم سے بھرا ہوتا ہے''۔ نبی کریم ﷺ نے مسلمانوں کو بیٹیوں کی پیدائش پر غم زدہ ہونے سے منع فرمایا ہے۔ امام احمد اور امام طبرانی رحمھما اللہ نے عقبہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت نقل کی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''بیٹیوں کو ناپسند نہ کرو کیونکہ وہ تو پیار کرنے والی قیمتی چیزیں ہیں''۔

بیٹیوں کی پیدائش پر غم کرنے والے لوگ زندگی کے طویل برسوں کے دوران بھی ان سے شفقت کا وہ سلوک نہیں کرتے جس کی وہ مستحق ہوتی ہیں اور عام طور پر ان کی ضروریات کو بھی خندہ پیشانی سے پورا نہیں کیا جاتا۔ یہ رویہ ہر اعتبار سے قابل مذمت ہے۔ اہل ایمان کو ہر حال میں بیٹیوں کے ساتھ پیار اور محبت والا معاملہ رکھنا چاہئے اور کھلے دل سے ان کی ضروریات کو پورا کرنا چاہئے۔ رسول اللہ ﷺ نے بیٹیوں کے ساتھ حسن سلوک کرنے والے باپ کی مختلف انداز میں تحسین فرمائی ہے۔ بخاری اور مسلم شریف میں حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''جس شخص کو تین بیٹیوں کے ساتھ آزمائش میں ڈالا گیا اور اس نے ان کے ساتھ احسان کیا تو وہ اس کے لئے آگ کے مقابلے میں رکاوٹ ہوں گی''۔ یہ بیٹیاں اپنے نیک باپ کو صرف آگ سے ہی نہیں بچائیں گی بلکہ اس کو جنت میں بھی داخل کروائیں گی۔ اسی طرح امام بخاری رحمتہ اللہ علیہ نے ادب مفرد اور امام ابن ماجہ رحمتہ اللہ علیہ نے سنن ابن ماجہ میں ایک اور حدیث کو نقل فرمایا ہے کہ ''کوئی شخص ایسا نہیں ہے کہ جس کے ہاں دو بیٹیاں ہوں اور وہ دونوں جب تک اس کے ساتھ رہیں یا وہ ان کے ساتھ رہے، احسان کرتا رہے تو وہ دونوں اس کو جنت میں داخل کروائیں گی''۔

بعض اوقات باپ تو بیٹیوں سے حسن سلوک کرتا ہے لیکن مائیں ان کے ساتھ بخل کا مظاہرہ کرتی ہیں۔ وہ ماں جو اپنی بیٹیوں کے ساتھ ایثار والا معاملہ کرتی ہے وہ بھی حدیث کے مطابق جنت کی مستحق ٹھہرے گی۔ امام مسلم نے حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت نقل کی ہے کہ انہوں نے فرمایا: ''میرے ہاں ایک مسکین عورت اپنی دو بیٹیوں کو اٹھائے ہوئے آئی، میں نے اسے کھانے کے لئے تین کھجوریں دیں، اس نے دونوں بیٹیوں کو ایک ایک کھجور دے دی اور ایک کھجور کو خود کھانے کے لئے منہ کی طرف اٹھایا تو دونوں بیٹیوں نے اس سے وہ کھجور مانگ لی تو اس نے وہ کھجور بھی دونوں میں تقسیم کر دی۔ اس عورت کے طور طریقے نے مجھے حیرت زدہ کر دیا۔ میں نے اس کے طرز عمل کا ذکر رسول اللہ ﷺ کے روبرو کیا تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''یقیناً اللہ تعالیٰ نے (اس کے اس عمل) کی وجہ سے اس پر جنت کو واجب کر دیا''۔ رسول کریم ﷺ نے ایک مقام پر بیٹیوں کے ساتھ حسن سلوک کرنے والے کو قیامت کے روز اپنی معیت اور قربت کی بشارت دی ہے۔ امام مسلم رحمتہ اللہ علیہ نے حضرت انسؓ سے روایت نقل کی ہے کہ ''جس شخص نے دو بیٹیوں کی بلوغت کو پہنچنے تک تربیت کی، وہ قیامت کے دن (اس طرح) آئے گا کہ میں اور وہ (اکٹھے ہوں گے) اور آپ ﷺ نے اپنی انگلیوں کو ملا دیا''۔

بعض لوگ رشتہ کرتے وقت اپنی بیٹیوں کی پسند ناپسند کا خیال نہیں کرتے۔ انہیں معلوم ہونا چاہئے کہ نکاح کے وقت جہاں ولی کا ہونا ضروری ہے وہیں عورت کی رائے کا معلوم ہونا بھی ضروری ہے۔ نبی کریم ﷺ نے اپنی حیات مبارکہ میں ایسا نکاح منسوخ کر دیا تھا جس میں عورت کی رضامندی شامل نہیں تھی۔ بعض لوگ تحفے تحائف دیتے وقت بیٹے اور بیٹیوں میں تفریق کرتے ہیں، یہ بھی بیٹی کا استحصال ہے۔ از روئے شریعت ہدیہ دیتے وقت بیٹے اور بیٹیوں میں مساوات ہونی چاہئے۔ بیٹیوں کے استحصال کا ایک اور انداز وان کو وراثت سے محروم کرنا ہے۔ وراثت اللہ کا حکم ہے اور اس کو حیلے بہانے سے ہڑپ کرنے والے قیامت کے دن اللہ کی بارگاہ میں جواب دہ ہوں گے۔ اسلام کی آفاقی تعلیمات کا مطالعہ کرنے کے بعد اس بات کو سمجھنا چنداں مشکل نہیں کہ جدید قوانین و نظریات کے ذریعے عورت کے حقوق کا تحفظ کرنے کی کوئی بھی کوشش عورت کے استحصال کو نہیں روک سکتی۔ عورت کا استحصال روکنے کا بہترین اور واحد طریقہ یہی ہے کہ ہم انفرادی اور اجتماعی زندگیوں کو قرآن و سنت کے سانچے میں ڈھالیں اور ہر خاص و عام کو اسلام کی تعلیمات سے آگاہ کرنے کی کوشش کریں۔

آؤ بچوں کی باتیں کریں

بچوں کی باتیں کریں یا بچوں جیسی باتیں کریں

مستنصر حسین تارڑ

''یرقان بھائی''۔

''ہاں فرقان بھائی''۔

''آؤ بچوں کی باتیں یا بچوں جیسی باتیں کریں''۔

''بھئی بچوں جیسی باتیں تو حکمران لوگ کرتے ہیں، ہم تو عوام ہیں اس لئے بچوں کی باتیں کریں''۔

''ٹھیک ہے ہم بچوں کی باتیں کرتے ہیں، فرقان بھائی۔ سب سے پہلے تو ہاتھی کے بچے کی بات کرتے ہیں جو کسی مغربی چڑیا گھر میں پیدا ہوا ہے جو صرف ایک دن کا ہے اور اس کا وزن صرف ایک سو چھپن کلوگرام کے لگ بھگ ہے''۔

''فرقان بھائی، آخر ہاتھی کا بچہ ہے۔ چڑیا کا بچہ تو ہے نہیں۔ ایک دن کا ہے تو ایک سو چھپن کلوگرام وزن ہوگا تو تب جا کر سال بھر میں باقاعدہ ہاتھی بنے گا۔ ویسے اخبار میں، میں نے بھی اس کی تصویر دیکھی تھی اور اس کے ہمراہ یہ خبر بھی پڑھی تھی کہ پیدا ہوتے ہی اس کی والدہ صاحبہ نے اسے عاق کر دیا تھا اور اس کی دیکھ بھال کرنے سے انکار کر دیا۔ چنانچہ چڑیا گھر کی انتظامیہ نے اسے گود لے لیا''۔

ہاتھی کے بچے کو گود لے لیا۔ میاں جس نے بھی اس بچے کو گود لیا ہوگا تو اس کا تو کچومر نکل گیا ہوگا۔ ایک سو چھپن کلوگرام کے بے بی سے۔

''بھئی میں محاورۃً استعمال کر رہا ہوں۔ اب پتہ نہیں اس کی ماں ہتھنی نے اپنے لخت جگر کو پالنے سے کیوں انکار کر دیا''۔

''شاید اس کا وزن اماں جان کی توقع سے کم نکلا ہوگا پہلے بے بی دو سو کلوگرام کے پیدا ہوئے ہوں گے اور یہ والا نانواں صرف ڈیڑھ سو کلو کے قریب کا تھا تو اسے ہتک محسوس ہوئی کہ اس کمبخت نے تو خاندان کی سونڈ ہی کٹوا دی، صرف ڈیڑھ سو کلو کا نکلا۔ اس لئے اماں جان نے اسے عاق کر دیا ہوگا''۔

''ویسے ایک اور بچے کی تصویر بھی اخبار میں شائع ہوئی تھی۔ ایک پاکستانی چڑیا گھر میں ایک بن مانس کے ہاں ایک برخوردار کی پیدائش ہوئی ہے۔ کیا خوبصورت بن مانس کا بچہ تھا لگتا تھا کہ اپنا ہی بچہ ہے''۔

''ہاں یرقان بھائی اشکل سے واقعی انسان کا بچہ لگتا تھا۔ ویسے بھی ڈارون صاحب کے مطابق انسان سے ان بن مانسوں کی نسبت تو دور کی ہے نا''۔

لیکن فرقان بھائی مجھے تو یہ نسبت بہت قریب لگ رہی تھی۔ بہرحال بچوں کی بات چل نکلی ہے تو تم نے اخبار میں دو عقابی الوؤں کے بچوں کی تصویر دیکھی ہے؟''

''الو کے پٹھے ہوئے ناں''۔

''بالکل سو فیصد خالص الو کے پٹھے۔ ابھی پرواز کرنے کے قابل نہیں ہوئے لیکن کیا شاندار الو ہیں۔ لگتا ہے کہ اون سے بنے کھلونے ہیں۔ ویسے یہ حقیقت ہے کہ الو دنیا کے خوبصورت ترین پرندوں میں شمار کیا جا سکتا ہے اور اس کے باوجود انہیں پالا نہیں جاتا۔ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟''

''ایک تو جانے کیوں ہمارے ہاں اسے منحوس گردانا جاتا ہے جبکہ مغرب میں یہ دانائی اور حکمت کی علامت ہے۔ پھر یہ گوشت خور ہے، اس کے لئے روزانہ چوہے اور چڑیا کہاں سے لائے جائیں۔ یوں بھی دن کو اونگھتا ہے اور رات کو جاگتا ہے۔ فرض کرو کوئی شخص الو پال لے تو یار دوست جینے نہیں دیں گے کہ آپ کے گھر گئے تو وہاں الو بول رہے تھے یا آپ کے الو کے پٹھے کو دیکھا، نہایت حسین ہے یا یہ کس کو الو بنایا ہے وغیرہ وغیرہ۔ اس سے بہتر ہے کہ انسان پانڈا پال لے''۔

''پانڈے سے یاد آیا کہ چین والوں نے کہا ہے کہ پانڈے اس لئے بھی کم ہو رہے ہیں کہ یہ اپنی نسل کے فروغ میں دلچسپی نہیں لیتے۔ نہایت سست واقع ہوئے ہیں اور ان کی سستی دور کرنے کے لئے انہیں طرح طرح کی چینی ادویات اور کشتے کھلائے گئے تب بھی کوئی خاطر خواہ فرق نہیں پڑا اور اب انہیں قوت کی وہ سبز گولیاں کھلانے کے بارے میں غور ہو رہا ہے جو مردہ سنیاسی کو بھی زندہ کر دیتی ہیں۔ ایک اور مسئلہ ہے''۔

''اور وہ کیا ہے؟''۔

''چینی پانڈا ماہرین کا کہنا ہے کہ اکثر مرد پانڈے یہ جانتے ہی نہیں کہ بے بی پانڈا بنانے کے لئے کیا عمل کرنا پڑتا ہے۔ اتنے معصوم ہیں''۔

''اس کا تو ایک نہایت آسان حل ہے یا تو ان پانڈوں کو چاہئے کہ چند روز کے لئے پاکستانیوں کے ساتھ قیام پذیر ہو جائیں تو وہ ان کے نقش قدم پر چلتے ہوئے چند دنوں میں آبادی کو دوگنا کر دیں گے یہاں تک کہ چین میں پانڈوں کے لئے بھی فیملی پلاننگ کا محکمہ کھولنا پڑے گا''۔

''یرقان بھائی''۔
''ہاں فرقان بھائی''۔
''کیا ہم جانوروں اور پرندوں کے بچوں کی باتیں ہی کئے جائیں گے۔ انسان کے بچوں کی بات نہیں کریں گے۔ وہ بھی تو بچے ہوتے ہیں''۔
''ہوتے ہیں لیکن اتنے اہم نہیں ہوتے''۔
''خیر وہ بچے تو غریب غرباء کے بچے تھے جو اتنے زیادہ بچے نہیں ہوتے۔ ان کی پروا نہیں کرنی چاہئے۔ لیکن یرقان بھائی! جانوروں اور پرندوں کے بچوں کے علاوہ ان دنوں اخباروں میں ایک اور بچے کی تصویر بھی آرہی ہے جو شکل سے تو انسان کا بچہ لگتا ہے، لیکن وہ صرف ہڈیوں کا ڈھانچہ ہے. اس کی کھوپڑی صاف نظر آرہی ہے اور اس کے چہرے پر مکھیاں یلغار کررہی ہیں۔ اگرچہ انسان کا بچہ ہے لیکن اس کی رنگت سیاہ ہے، جبڑا کھلا ہوا ہے اور بن مانس کا بچہ لگتا ہے۔ لیکن ٹھہرو بن مانس کا بچہ ہوتا تو، تو بڑا خوش نصیب ہوتا۔ کسی چڑیا گھر میں فیڈر سے دودھ پی رہا ہوتا، کیلے اور فروٹ کھاتا اور حیوانات کے ڈاکٹر بار بار، اسٹیتھو اسکوپ لگا کر اس کے دل کی دھڑکن چیک کرتے۔ اخباروں میں اس کی تصویریں چھپتیں اور اگر کسی وجہ سے وہ مرجاتا تو جانوروں سے محبت کرنے والوں کے بیانات آتے کہ چڑیا گھر کے انچارج کی انکوائری کی جائے اور ڈاکٹر کو گرفتار کیا جائے۔ لیکن یہ جو بچہ ہے جو بن مانس کا لگتا ہے لیکن ہے انسان کا۔ اگر یہ مرجائے اور یہ مرجاتا ہے تو کسی کو کچھ پروا نہیں ہوگی، کیونکہ انسانوں سے محبت کرنے والے کم ہوگئے ہیں''۔
''یار یہ تم کون سے بچے کی بات کررہے ہو؟''
''اس بچے کی جو ایتھوپیا کی خشک سالی کا شکار ہے۔ بنجر زمینوں پر منہ کھولے پڑا ہے اور جب وہ مرجاتا ہے تو اسے ایک چیتھڑے میں لپیٹ کر ریت میں دبا دیتے ہیں لیکن اس سے پیشتر ہم ٹیلی ویژن پر دیکھتے ہیں کہ اس کی ماں بلند آواز میں سورۃ یٰسین کی تلاوت کررہی ہے''۔
''اس کا مطلب ہے مسلمان بچہ ہے''۔
''ہاں۔ اور وہ ایک نہیں ہزاروں بچے ہیں، مائیں سورۃ یٰسین پڑھ رہی ہیں۔ جو مرچکے ہیں، ان کے پاس سیکڑوں بچے بیٹھے ہیں جن کے چہروں کو مکھیوں نے ڈھانپ رکھا ہے۔ سیکڑوں بچے ہیں جو بیٹھ نہیں سکتے، اتنے کمزور ہیں کہ اگر انہیں دودھ پلانے کی کوشش کریں تو وہ پی نہیں سکتے کیونکہ وہ دودھ پینا بھول چکے ہیں۔ ایتھوپیا میں ہزاروں بچے بھوک سے تڑپ تڑپ کر مر رہے ہیں۔ کیا تم نے کبھی کسی بچے کو صرف مرتے ہی نہیں تڑپ تڑپ کر مرتے دیکھا ہے۔ اگر نہیں دیکھا تو تم جان ہی نہیں سکتے کہ اس کے ماں باپ پر کیا گزرتی ہے جس کی ماں کے پاس اسے پلانے کے لئے دودھ کی ایک بوند نہیں، روٹی کا ایک لقمہ نہیں۔ اسے صرف چند آیات قرآنی یاد ہیں جو پڑھتی رہتی ہے اور وہ خوراک کا متبادل نہیں ہوسکتیں''۔
''اور یہ سب بچے مسلمان ہیں جو ان دنوں سیکڑوں کی تعداد میں ایڑھیاں رگڑ رگڑ کر ایتھوپیا میں مر رہے ہیں؟''
''ہاں''۔
''تو پھر ہمارے ہاں جو سیکڑوں مذہبی تنظیمیں ہیں، جو اسلام کے نام پر کٹ مرنے کے دعوے کرتی ہیں، جہاد کے اعلان کرتی ہیں۔ یہ کہتی ہیں کہ دنیا میں اگر کہیں بھی کسی ایک مسلمان کو تکلیف پہنچتی ہے تو پوری امت کو اس کا درد ہوتا

> ''ویسے ایک اور بچے کی تصویر بھی اخبار میں شائع ہوئی تھی۔ ایک پاکستانی چڑیا گھر میں ایک بن مانس کے ہاں ایک برخوردار کی پیدائش ہوئی ہے۔ کیا خوبصورت بن مانس کا بچہ تھا لگتا تھا کہ اپنا ہی بچہ ہے''

ہے تو کیا انہیں معلوم نہیں کہ ایتھوپیا میں مسلمان بچے کیڑوں مکوڑوں کی طرح مر رہے ہیں اور اگر وہ اپنے جمع کردہ چندوں اور قربانی کی کھالوں کا ایک حصہ بھی لے کر وہاں پہنچ جائیں تو وہ بچے اور ان کے ماں باپ بچ سکتے ہیں''۔
''معلوم تو ہوگا لیکن ان کی مدد کرنے سے ان کی شان و شوکت میں اضافہ نہیں ہوتا۔ کلاشنکوفوں سے لیس ہوکر اپنے ہی ہم وطنوں کو ہلاک کرنے میں تو مزہ ہی اور ہے۔ اونچے عماموں اور لمبی قباؤں میں ملبوس ہوکر پریس کانفرنسیں اور اجتماع کرنے میں جو لطف ہے، وہ مسلمان بچوں کو خوراک دے کر بچانے میں تو نہیں ہوتا۔ یرقان بھائی! اگر ہمارے مذہبی رہنما ایک وقت کا کھانا نہ کھائیں اور ایتھوپیا کے مسلمانوں کو بھیج دیں تو وہ بچ سکتے ہیں۔ اگر ہم امیروں کے بچے امریکی ریستورانوں میں جاکر صرف ایک برگر، ایک آئسکریم نہ کھائیں تو ان پیسے بچے موت کے منہ میں جانے سے بچ سکتے ہیں۔ اگر ہم چینی ریستورانوں میں صرف ایک ڈنر نہ کھائیں تو سیکڑوں بچوں کے لئے دودھ خریدا جاسکتا ہے۔
فرقان بھائی تم کن بکھیڑوں میں پڑ گئے ہو۔
بس تم ہاتھی کے بچوں کا، پانڈوں، الوؤں اور بن مانسوں کے بچوں کا تذکرہ ہی کیا کرو۔ اور یہ کیا انسان کے بچوں کا اور وہ بھی مسلمان بچوں کے مرنے کا قصہ لے بیٹھے ہو، اگر ان کی مائیں سورۃ یٰسین کی تلاوت کررہی ہیں تو یہی کافی ہے۔ یوں بھی ایتھوپیا بہت دور ہے ادھر افغانستان میں اس قسم کا کوئی سلسلہ ہوتا تو ہم جہاد کرنے پر بھی تیار تھے۔ لیکن بچوں کے لئے دودھ، خوراک اور دوائیں بھیجنا اس میں شجاعت اور بہادری وغیرہ تو ہے نہیں، چاہے وہ بچے مسلمان ہی کیوں نہ ہوں۔
آؤ ہم مسلمانوں کے بچوں کو بھولیں اور صرف جانوروں کے بچوں کے پرلطف تذکرے کریں۔ ہمارے بچے برگر اور چپس کھائیں، چائنیز کھانے کھائیں اور اللہ کا شکر ادا کریں جس نے ہمیں ان نعمتوں سے نوازا۔ لیکن بہرحال ہم مسلمان ہیں اس لئے ان ہزاروں قحط سالی کا شکار بچوں کی موت پر فاتحہ تو ضرور پڑھیں گے اور اس کے بعد برگر اور چپس کھائیں گے۔

اپنی گڑیا کے لئے خوبصورت گڑیا بنائیں

فرحین ریاض

گڑیوں کی ابتداء جرمنی سے ہوئی، بعدازاں جرمنی سے یہ فن امریکہ پہنچا۔ یورپ اور ساری دنیا کے بچوں کے لئے گڑیاں ایک خاص اہمیت رکھتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یورپ میں سرد طویل راتوں میں لوگ ہاتھوں سے کپڑے اور بھیڑ کے اون سے کھلونے (Soft Toys) بناتے تھے ان کھلونوں میں نت نئی گڑیاں بھی شامل تھیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ کپڑوں کی گڑیوں کے ڈیزائن اور ساخت ملکی ثقافت کی مناسبت سے بدلتے گئے، لیکن ان کے بنانے کے طریقوں میں کوئی رد و بدل نہیں ہوا۔

گڑیا بنانا ایک تخلیقی کام ہے انہیں بہت ناپ تول کر بنایا جاتا ہے۔ ایسے لچکدار کپڑے سے ان کی ساخت بنائی جاتی ہیں جو باآسانی کھنچ جائے۔ عموماً گڑیا کا چہرہ نرم فلالین اور سلک سے بنایا جاتا ہے۔ ان کپڑوں کے اندر گڑیوں کو بھرنے کے لئے بھیڑ کی اون، روئی، نرم پرانے کپڑے وغیرہ استعمال کئے جاتے ہیں۔ گڑیوں کے اعضاء اس طرح بنائے جاتے ہیں کہ ان کو آسانی سے گھمایا جاسکتا ہے اور ان کو نکال کر دوبارہ لگایا بھی جاسکتا ہے۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ کس عمر کے بچے ان گڑیوں سے کھیلیں گے کیونکہ بچوں کو بچپن میں دی گئی تعلیم اور اس کی اہمیت والدین سے ہی ملتی ہے۔ ہر دور میں بچے اپنے تجربات اور مشاہدات سے سیکھتے ہیں اور سیکھنے کے لئے مناسب تربیت درکار ہوتی ہے جو ان کو سیکھنے میں مدد دیتی ہے۔ گڑیاں بنانے کا مقصد یہ ہے کہ چھوٹی عمر کے بچے اس کو اپنے جیسا سمجھیں۔ گڑیا بنانا بہت آسان ہے اسے آپ باآسانی گھر پر بھی بنا سکتی ہیں۔

کپڑے کی گڑیا بنانے کا طریقہ

- نرم لچکدار، سوتی کپڑے کو چوکور شیپ میں کاٹ لیں۔
- چوکور کٹے ہوئے کپڑے کے درمیان میں اون، روئی یا ایسے ملائم کپڑے رکھیں جو پانی سے خراب نہ ہوں۔
- کپڑے کے چاروں کونے آپس میں ملا کر دھاگے سے باندھ لیں۔
- یہ ایک گول گیند کی شکل میں ہوجائے گی اب اسے دھاگے سے باندھ کر گٹھا بنالیں اور ہاتھ سے سی لیں۔
- یہ گول گیند سر اور چہرہ ہے چہرہ بغیر آنکھ، ناک، کان کے مکمل نہیں ہوسکتا۔ آج کل بازار میں پنوں میں رنگ برنگے گول موتی لگے ہوئے عام دستیاب ہیں۔ آنکھوں، ناک، کان کی جگہ پنیں لگالیں۔
- اب سوئی میں دھاگہ ڈال کر جہاں پن لگائی تھی اس جگہ سوئی گیند میں داخل کریں، دوسری طرف سے نکالیں اور باہر سے اچھی طرح سے گرہ لگالیں۔
- گڑیا کے سر کی جلد بنانے کے لئے باریک کپڑا مستطیل شکل میں کاٹ کر ٹیوب کی شکل میں سی لیں لیکن اوپری حصہ نہ سیئیں اس کے کھلے ہوئے حصے سے بنائی گئی گیند داخل کردیں۔
- اب سر کے اوپر کونے سے پکڑ کر سی لیں۔
- اندر سے بنائے گئے نشان پر موٹے سرے والی پن اتنی لمبی لگائیں کہ دوسرے کے پیچھے تک آجائے۔ آنکھوں کے گرد رنگین پینسل سے نشان بنائیں تاکہ آنکھوں کا تاثر نمایاں ہوں۔
- بال بنانے کے لئے اون کا استعمال کریں۔
- گڑیوں کے جسم کے اعضا بنانے کے لئے ملائم، لچک دار کپڑے استعمال کریں اور جسم کے شیپ میں سی لیں۔ گڑیا تیار ہے۔ اسے اپنی پسند کے کپڑے سی کر پہنادیں۔ تھوڑی سی محنت سے آپ بھی باآسانی اپنی گڑیا کے لئے گڑیا بنا سکتی ہیں۔ گڑیا بچوں کے لئے ایک کھلونا ہی نہیں بلکہ ان کے بچپن کی ساتھی بھی ہوتی ہیں بچوں کی عمر کی مناسبت سے گڑیاں بنائی جاتی ہیں۔

ایک وقت تھا کہ اسکولوں میں لڑکیوں کو گڑیا بنانے کے طریقے بتائے جاتے تھے یوں کم عمری میں لڑکیاں سلائی کڑھائی اور مختلف ہنر سیکھ لیتی تھیں۔ نانیاں، دادیاں بھی بچیوں کو سلائی میں طاق کرہی دیتی تھیں۔ انہیں گڑیا بنانی سکھا دیتی تھیں مگر اب ایسا نہیں ہے۔ اب ہر چیز بازار میں باآسانی مل جاتی ہے مگر اپنے ہاتھ سے محبت کے ساتھ بنائی چیز کی بہت اہمیت ہوتی ہے۔

گڑیوں کی دیکھ بھال کس طرح کی جائے

گڑیوں کو دھونے کے لئے ایک ٹب میں پانی لیں اور اس میں ڈٹرجنٹ ڈال کر مکس کرلیں۔ گڑیوں کو اس پانی میں گیلا کرکے آہستہ آہستہ رگڑیں۔ تیزی سے نہیں رگڑیں۔ اس سے گڑیوں کا کپڑا خراب ہونے کا ڈر رہتا ہے۔ گڑیوں میں جتنی جگہ داغ دھبے ہوں صرف اتنا ہی حصہ گیلا کرکے صاف کرلیں۔ اگر پوری گڑیاں دھونی ہے تو نرم ہاتھوں سے مل کر صاف کریں۔ اتنی گندی نہ ہو کہ دھونا مشکل ہوجائے۔ مل کر سادہ پانی سے دھولیں۔ صابن نکل جائے گا۔ نچوڑنے سے گریز کریں اور تار پر لٹکا دیں، پانی نچڑ جائے گا۔ دو روز تک دھوپ لگوالیں۔ تیز ہوا میں سوکھنے رکھ دیں۔ البتہ شدید دھوپ میں گڑیوں کی ساخت متاثر ہوسکتی ہے۔ ہلکی دھوپ میں سکھالیں اور اپنی گڑیا کو تھمادیں۔ گڑیا اسی کی تو ہے!

کھانوں کی فخریہ پیشکش کے ساتھ

نوعمر ریستوران، بلند پایہ خدمات

ہوٹل اور سرائے پہلی بار صلیبی جنگوں کے بعد عوام کے لئے قبول عام ٹھہرے تھے۔ ان کا رواج یورپ سے آیا۔ کہتے ہیں کہ 1183ء میں لندن میں پہلی ایسی دکان کھلی تھی جہاں ہر وقت پکا ہوا کھانا دستیاب ہوتا تھا۔ اس کے بعد 18 ویں صدی میں یورپ، مشرق وسطیٰ، وسط ایشیا اور برصغیر میں اقامت گاہوں، سراؤں اور ہوٹلوں کا رواج عوام ہونے لگا تھا۔ لکھنؤ دہلی اور لاہور میں کباب پراٹھے، پائے، حلیم، پلاؤ اور مٹھائی کی دکانوں کی شہرت ہوگئی تھی مثلاً دہلی میں فتح پور مسجد کے نیچے شاہ جہاں پوری ہوٹل میں نہاری ناشتہ ملا کرتا تھا۔ اس وقت کھانوں کا معیار بہترین تھا۔ یہ دکاندار معیار کا خیال رکھتے ہوئے کم مقدار میں کھانا تیار کرتے تھے یعنی صرف اسی قدر کہ جو صبح سے شام تک کے لئے کافی ہو۔ آج کل ترقی پذیر ملکوں میں بھی ان دوسرے ملکوں کے کھانے دستیاب ہونے لگے ہیں جو جگہیں تو عوامی دسترس میں نہیں مگر ذائقے کی دنیا سرحدوں کو پار کر چکی ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے اینیورسری اسپیشل میں ہم کراچی، لاہور اور اسلام آباد جیسے بڑے شہروں کے نئے کھلنے والے ریستورانوں کا مختصراً ذکر کر رہے ہیں جنہوں نے براہ راست ہمارے طرز زندگی پر خوشگوار اثرات چھوڑے اور یہ اپنی عمر کی مختصر مدت ہونے کے باوجود عوام و خواص کے لئے دلچسپی کا سامان ہیں۔ یہ ریستوران خواہ ڈھابے کے کلچر سے متاثر ہوں خواہ ان کی آرائش ٹرک آرٹ سے مشابہت رکھتی ہو یا فطری ماحول کے کسی تخیل کی آبیاری کی گئی ہو۔ یہ تمام رجحانات کھانوں کے کاروبار کو وسعت دیتے ہیں۔ رزق کے احترام اور کھانے کے آداب کے ساتھ پیشہ ورانہ فخر کا امتزاج دیکھنا ہو تو یہ تحریر آپ ہی کے لئے موزوں ہے۔

لالی وڈ کیفے

نام میں کشش تو ہے اور جب لذت کا وہ من کا سلسلہ بھی بن جائے تو لالی وڈ والوں کا مینیو ضرور دیکھئے۔ ہر ذائقے کے رول یعنی چکن چٹنی رول سے لے کر اچاری رول تک کم و بیش دس مختلف ذائقہ دار رول آرڈر کیجئے یا فاسٹ فوڈ یا سینڈوچز میں میں کرنچی اور تکہ سینڈوچ سب ہی کچھ ذائقے دار ہے۔ اگر پراٹھوں ہی کی خواہش ہے تو فینسی پراٹھوں کی ورائٹی دیکھئے، عرابک انگیز، بیف چکن یا پھر پزا پراٹھا طلب کیا جاسکتا ہے۔ آپ مایوس نہیں ہوں گے۔

چائے شائے

اس اوپن ایئر کیفے کی آرائش میں کئی شوخ رنگوں، دیسی برتنوں کے ساتھ ٹرک آرٹ کا ہنر نظر آتا ہے۔ دودھ پتی سے لے کر مختلف مصالحوں، ادرک اور دودھ کے ساتھ ساتھ چاکلیٹ چائے بھی طلب کی جاسکتی ہے۔

چائے، کافی اور سیاست

پورے برصغیر میں ادیبوں اور شعراء کے علاوہ فنون لطیفہ، نوجوان رہنما اور سماجی ماہرین چائے کی پیالی پر تبادلہ خیالات کرتے تھے۔ پرانے شہروں، قدیم محلوں اور اندرون شہر کافی ہاؤس کی یہ ثقافت اب چائے ڈھابوں تک پھیل گئی ہے۔ اب پوش علاقوں میں ایک نہیں کئی ڈھابے (مختصر رقبے کے ریسٹورنٹس) وجود میں آچکے ہیں۔ چائے کافی اور سیاست نے بھی ایسے ہی منفرد تخیل کے ساتھ کاروباری دنیا میں قدم رکھا ہے۔

کسی زمانے میں چائے خانوں کی دیواروں پر لکھا رہتا تھا "سیاسی گفتگو سے پرہیز کریں" اختلافات اور تصادم کے خوف سے آزاد، جمہوری معاشرے میں آداب طعام اور گفتگو سب کے سب تبدیلی کی نذر ہو رہے ہیں۔ آپ بھی چائے کافی پینے چلیں تو ضروری نہیں کہ لب سی کے بیٹھیں۔ فیض احمد فیض نے کیا خوب کہا تھا "بول کہ لب آزاد ہیں تیرے"۔ بات اس ریسٹورنٹ کی ہو تو یہاں چائے اور کافی کی متعدد اقسام پیش خدمت ہیں۔

چائے ماسٹر

آپ نے ٹیلر ماسٹر کی خدمات تو ہزاروں بار لی ہوں گی آج چائے ماسٹر کی چائے پینے ضرور جائیے۔ یہ ڈھابا کراچی میں چائے کا اولین ڈھابا ہے۔ اس کے بعد چائے شائے اور چائے والا منظر عام پر آئے تھے۔

لاہور کا Coffee Republic Pakistan

پاکستان بھر میں کافی شاپس اور ریسٹورنٹس کی وسیع تعداد ہے جو ہر عمر کے افراد کو مختلف اور خوش ذائقہ کافی کی ورائٹی پیش کرتی ہے۔

کافی ری پبلک میں اٹالین کھانوں کے ساتھ ہمہ اقسام کی کافی آپ کو تازہ دم کردے گی۔ کون کہتا ہے کہ لاہوری باشندے صرف دیسی کھانوں کے شائقین ہیں۔ نئی نسل تو کافی کی بھی دیوانی نکلی۔ یہ کہنا ہے اس ریسٹورنٹ کی انتظامیہ کا اور دیکھنے والوں نے بھی اس خیال سے مکمل اتفاق کیا ہے۔

کراچی کا ستار بخش

کراچی کے پوش علاقے کلفٹن بلاک۔4 میں ایک دیسی نام کا خاص ریسٹورنٹ کھلا تو لوگ سمجھے کہ یہ بین الاقوامی کافی چین Starbucks کا بگڑا ہوا نام ہے یا املا کی غلطی سے اسے ستار بخش کہہ دیا گیا ہے مگر نہیں یہ مختلف نام کی ہی وجہ سے شہرت نہیں رکھتا بلکہ اپنے مینیو، جس میں مقامی کھانوں کے علاوہ اسنیکس کی بڑی اچھی ورائٹی شامل ہے اس لئے بھی نوجوانوں کا یہاں تانتا بندھا رہتا ہے۔ ستار بخش نے کیفے فلو، Mews، کاسموپولیٹن، Xander، لیکا، شیف ذاکر کے ریستورانٹ کا جم کر مقابلہ کیا ہے۔ اب کون نہیں مانتا کہ رزق اللہ کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔

Street Kitchen

دو نوجوان شیزان اور ذیشان لائے ایک انوکھے ڈھابے کا تصور، جس طرح لاہور میں ایک جگہ ٹرک میں برگرز بنتے دیکھے اسی طرح کراچی کی سندھی مسلم سوسائٹی کی چورنگی پر جہاں نامی گرامی ریستورانوں کا ایک جال سا بچھ گیا ہے ایک منی ٹرک اپنے کچن سمیت وہاں کھڑا ہے اور سرشام سے گاہک انوکھے ذائقے سے لطف اندوز ہونے یہاں آتے دیکھے جاسکتے ہیں۔ ان کے مینیو پر نظر دوڑایئے تو آپ کو ایک شاہراہ اور مختلف راستوں پر گاڑی چلاتے ہوئے جیسے منظر نظر آسکتے ہیں، وہی سب ان کے برگرز، نوڈلز، سینڈوچز اور اسٹارٹرز یعنی Warm Ups میں دکھائی دیں گے، مثلاً بیف اوورٹیک، بیف اسپیشل بریکر، چکن راؤنڈ اباؤٹ، سائن بورڈ گرلڈ چکن، چیری ڈیڈ اینڈ، اسٹریٹ اسمارٹ، یوٹرن، فلے شواسٹاپر، گرین لائٹ اسٹرائپس، یلو لائٹ اسٹرائپس اور فلائے اوور ونگز کے علاوہ اور بہت بہت کچھ۔ شیزان کہتے ہیں کہ ''ہم اس سے قبل بوٹ بیسن پر یہ کچن آپریٹ کر رہے تھے اب سندھی مسلم آئے ہیں اور یہاں ہمیں بہت اچھے تبصرے سننے کو ملتے ہیں۔ ہم اپنی بریڈ اور برگرز خود بناتے ہیں۔ مقامی مصنوعات اور اجزاء کے ساتھ ساتھ جہاں ضرورت پڑے دوسرے شہروں سے بھی رابطے میں رہتے ہیں۔ آن لائن کے علاوہ ہوم ڈلیوری یا چورنگی پر بچھی نشستوں پر براجمان ہو کے صاف ستھرا اور صحت بخش کھانا، کھانا اب مشکل نہیں رہا۔ ہماری Grain Bread، Chipotle Sauce، Iceberg، Pickle Onions، Rocket Leaf اور Ring Sauce عوام میں بے پناہ مقبول ہو رہی ہے اور اس کی اہم وجہ ہمارا حفظان صحت پر مبنی کھانے پیش کرنے کا جذبہ ہے۔ کاروبار تو کوئی اور بھی کیا جاسکتا ہے مگر عوام کی صحت، تندرستی اور زندگی سے کھیلنا، کھانوں کی تجارت میں گناہ کبیرہ سے کم نہیں''۔

Juicy Gossip Cafe

اسلام آباد میں مقیم باشندوں کا کہنا ہے کہ اس ریسٹورنٹ میں دوپہر کے وقت تل دھرنے کو جگہ نہیں رہتی۔ اس JG کیفے میں جتنے مہمانوں کی گنجائش ہوتی ہے کچھ اس سے بڑھ کر نشستوں کا اہتمام ہوتے بھی دیکھا گیا ہے۔ یہاں آپ مختلف Panini اور سینڈوچز کے علاوہ پھلوں اور سبزیوں کے جوسز بھی طلب کرسکتے ہیں۔ اگر آپ پرتکلف ظہرانہ نہیں چاہتے تو مینیو سے ناشتے کے لوازمات کا انتخاب بھی کرسکتے ہیں۔ JG کے شیف امتیاز عالم کا کہنا ہے کہ ''اگر آپ کا ناشتے کا ارادہ ہو تو مشروم آملیٹ ضرور ٹرائی کیجئے گا اور اگر کسی وجہ سے انڈا ناپسند ہو تو Panini ہماری اچھی سوغات ہے''۔

Vintage Bakeshop & Cafe

ڈیفنس کراچی کے فیز 6 میں یہ نہایت پرتکلف ناشتہ گاہ قائم ہوئی ہے۔ ناشتہ گاہ اس لئے کہ اس کیفے میں بے حد ذائقہ دار سینڈوچز، ریپس، مختلف کیک، ٹارٹس اور مرغی کے گوشت سے بنے صحت بخش کھانے دستیاب ہیں۔ خواہ آپ صبح کے ناشتے کے لئے اہتمام چاہتے ہوں یا شام کی تواضع کا، ہمیں جو ڈش بہت بھائی اس کا تذکرہ پڑھ لیجئے آپ کا تجربہ کیسا رہتا ہے یہ آپ کے ذوق پر منحصر ہے۔ Brushetta میں پھینٹ کر تلے ہوئے انڈوں کے ساتھ میرینارا ساس، تازہ زیتون اور ٹماٹر کھایئے یا پھر Cajun Wrap میں گرلڈ چکن کا لطف لیجئے۔ کھانوں کے شائقین اور ذائقوں کے متوالے یہاں سینڈوچز کی جسامت سے بے حد متاثر نظر آتے ہیں، اس لئے ریستوران والوں نے انہیں گرینڈ وچز کا نام دیا ہے۔ اس کے علاوہ کریمی ٹیراگون الاکیو میں چکن بریسٹ کا قتلہ نہایت ذائقہ دار ہے اور تو اور بیف برگرز میں بھی متعدد ورائٹیز موجود ہیں اور میٹھے میں نیلا رس بھری پین کیک، وائٹ بیری پائی اور ریڈ ویلویٹ پین کیکس نہایت عمدہ ہیں۔ ناشتے کا مینیو جو مکمل Meal کی طرح معلوم ہوتا ہے یہ اپنی نوعیت کا اچھا مرکز ہے۔ یہاں ایک بار جانے کے بعد دوبارہ بھی جایا جاسکتا ہے۔

اسلام آباد کا TAI ZU

ریسٹورنٹ کے سی ای او عدنان خالد کے مطابق ''ہم نے اسلام آباد میں ایک معیاری تھائے اور چائنیز ریسٹورنٹ کی بنیاد رکھی ہے۔ اس بیوروکریٹس کے شہر میں اس سے پہلے بھی مختلف ملکوں کے کھانے مقامی ذائقے کی آمیزش کے ساتھ بنتے دیکھے تھے لیکن پہلے ہی سال میں ہمیں نمایاں حد تک بزنس ملا۔ ہماری اسٹار ڈش سوئٹ اینڈ ساور چکن اور چکن شیزوان ہیں۔ ہمارے ہیڈ شیف شی ین جو کا تعلق چین سے ہے۔ وہ مکمل طور پر اردو زبان سے واقف نہیں لیکن آپ چاہیں تو انگریزی زبان میں اپنی Choice لکھ کر ان کی تجویز کردہ ڈش آرڈر کرسکتے ہیں۔

ریستوران کو بہترین آرائش سے جاذب توجہ بنایا گیا ہے۔ کمروں کے اندر اور باہر کہیں بھی بیٹھیے، لنچ کرنے جایئے تو باہر بچھی نشستوں پر گلابی جاڑوں کو رخصت ہوتے دیکھنا دلچسپ تجربہ رہے گا۔

کباب جی، دو دریا کے بعد علامہ اقبال روڈ پر

دو دریا پر بہترین ریستورانوں کا جال سا بچھ گیا ہے اور ہر ریستوران کھانوں کے متوالوں اور ذائقوں کے متلاشیوں سے بھرا رہتا ہے۔ کباب جی نے بھی وہیں سے خدمات کا سلسلہ شروع کیا تھا اور اب علامہ اقبال روڈ پر اپنی برانچ کھولی ہے گو کہ اسے کھلے بھی ایک سال ہونے والا ہے۔ سرشام سے یہاں باربی کیو کبابوں اور دیسی تڑکوں کی خوشبوئیں آنے لگتی ہیں۔ باقی وہ تمام ورائٹی مثلاً سی فوڈ، مرغی کے گوشت کی ہانڈیاں، مٹن کی ڈشز، چائنیز، مختلف شیکس، موک ٹیلز اور ہاٹ تندوری نان، چپاتیاں اور چیز نان دستیاب ہیں۔ دو دریا ساحل کنارے کا خوبصورت منظر دیکھنا چاہیں تو ڈیفنس جانے کا کشٹ کرلیں ورنہ طارق روڈ کے عقب میں کباب جی موجود ہے۔ چلئے قدم بڑھاتے ہیں۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

سر کے بالوں میں لگائے جانے والے سیرم کے بارے میں تو معلوم ہے۔ یہ بتادیں کہ چہرے کی جلد پر سیرم استعمال کرنا درست ہے اور یہ بھی بتادیں کہ اس کے کیا فوائد ہوتے ہیں؟

عائشہ لئیق... حیدرآباد

جی ہاں! بالوں میں استعمال کئے جانے والے سیرم کی طرح چہرے اور گردن کی جلد کے لئے دستیاب سیرم بھی عمر رسیدگی یا قبل از وقت عمر رسیدگی کے اثرات کو دور کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں، لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ آیا آپ کی جلد کے مسائل اس مقام پر پہنچ گئے ہیں کہ آپ کو سیرم کی ضرورت ہے بھی یا نہیں۔ لہٰذا کسی اچھے جلد کے ڈاکٹر کے مشورے سے معیاری اور ایسا برانڈ منتخب کریں جو آپ کے لئے مفید ہو، کیونکہ بلاضرورت تو کھانا کھانا اور پانی پینا بھی مضر ہوسکتا ہے۔

موسمی کے چھلکوں کو میٹھا اور خشک کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ ایک مرتبہ بیکری کے چیز کیک پر سجے ہوئے تھے میں نے بازار سے منگوائے لیکن وہ زیادہ اچھے نہیں لگے آپ سے رہنمائی درکار ہے؟

عمارہ خالد... کوٹری

انہیں کینڈیڈ اورنج پیل کے نام سے کسی اچھے اسٹور یا بیکری سپلائی اسٹور سے منگوائیں امید ہے کہ آپ کی پسند کے معیار پر پورے اتریں گے۔ نیز انہیں گھر پر تیار کرنا بے حد آسان ہے۔ اورنج کے چھلکے کی باریک پٹیاں کاٹ لیں اور نہایت احتیاط سے چھلکوں کے اندرونی سفید حصے کو کاٹ کر علیحدہ کریں اب ان چھلکوں کو ایک سوس پین میں سادہ پانی میں ابالیں۔ 6-4 منٹ بعد پانی چھان کر ضائع کردیں اور اسی پین میں مزید سادہ پانی شامل کرنے کے بعد دوبارہ ابالیں۔ ایسا کرنے سے چھلکوں کی کڑواہٹ دور ہوجاتی ہے۔ دوسری مرتبہ اتنی دیر ابالیں کہ چھلکے بالکل نرم ہوجائیں اور دیکھنے میں شفاف نظر آنے لگیں۔ اب انہیں چھان کر ایک طرف رکھ دیں اور اسی پانی میں جس میں انہیں دوسری مرتبہ ابالا گیا تھا پانی کے برابر کی مقدار میں چینی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ لکڑی کا چمچہ مسلسل چلاتی رہیں جب اچھی طرح میٹھے اور وزنی معلوم ہونے لگیں تو چھان کر کسی بڑی ٹرے یا تھالی میں پھیلا دیں اور خشک کرلیں۔ اگر اوون موجود ہے تو بیکنگ ٹرے میں چھلکوں کو پھیلا کر آدھے گھنٹے کے قریب بہت ہی ہلکی آنچ پر اوون میں رکھ کر خشک کرلیں۔ اوون سے نکالیں ہوادار مقام پر مزید خشک کریں اور مہینہ بھر فریج میں رکھیں بالکل خراب نہیں ہوں گے۔

سنا ہے کہ سوفلے اوون سے باہر آتے ہی خراب ہوجاتا ہے کیا آپ نے کبھی اس مسئلے کا حل تلاش کیا؟

شمع پرویز... سکھر

آپ نے درست سنا ہے بظاہر کیک جیسا نظر آنے والا سوفلے دراصل بہت نازک ہوتا ہے اوون سے باہر نکالنے کے چند منٹ بعد اس کا حجم کم ہوجاتا ہے اور یہ پڈنگ سے ملتی جلتی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ اگر چاہیں تو ریسیپی میں دی گئی میدے کی مقدار میں معمولی سا اضافہ کردیں اس طرح ٹھنڈا ہونے پر اس کا حجم برقرار رہے گا یعنی اس میں زیادہ کمی واقع نہیں ہوگی، لیکن خیال رہے اس طرح حاصل ہونے والے نتائج سوفلے سے بہت دور جبکہ اسفنج یا کیک کے قریب ہوں گے، لہٰذا بہتر یہی ہے کہ اس مزیدار چیز کو اسی طرح تیار کریں جیسے کہ روایتی طور پر کیا جاتا ہے۔ اگر آپ ایسا کرنا پسند نہیں کرتیں تو آپ کے لئے بہتر تجویز یہ ہے کہ آپ کولڈ سوفلے یعنی بغیر بیک کئے تیار کئے جانے والے سوفلے بنالیا کیجئے۔ پاکستانی خواتین میں اس کی پسندیدگی کا رجحان بھی زیادہ ہے۔

ڈسٹ بن میں بہت Smell ہوجاتی ہے، کچن میں کام کرنا مشکل ہوجاتا ہے؟

روبینہ علی... رحیم یار خان

پہلا کام تو یہ کیجئے کہ کچن کے ڈسٹ بن میں پلاسٹک بیگ لگا دیا کیجئے اور بن خالی کریں تو پلاسٹک بیگ کے ساتھ ہی کریں۔ بن خالی کرنے کے بعد اسے کپڑے دھونے والے ڈٹرجنٹ سے دھوکر خشک کرلیں۔ اب دوبارہ پلاسٹک بیگ لگائیں اور استعمال کریں۔ جس وقت بن میں کچرا موجود ہو اس وقت Smell آئے تو اسے دور کرنے کے لئے نچڑے ہوئے لیموں کے چھلکے کچرے میں پھیلا کر رکھ دیں اور بن ڈھانپ دیں۔ کچن میں بالکل اطمینان سے کام کرسکیں گی، کوئی Smell نہیں آئے گی۔

مجھے موسمی پھول بہت پسند ہیں، ہر موسم پر نئے پودوں کے گملے منگوا کر گھر میں سجاتی ہوں، کچھ دنوں بعد وہ ختم ہوجاتے ہیں اس طرح میرے پاس ڈھیروں گملے جمع ہوگئے ہیں۔ کیا ان میں موسمی پھولوں کے پودے گھر میں اگانا ممکن ہے؟

منیبہ طیب... دادو

جی ہاں! ممکن تو ہے لیکن اس کے لئے فن باغبانی سے واقفیت بھی ضروری ہے۔ موسمی پودوں کی نسبت دیگر پودے

کافی آسان ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ کم تجربہ کار باغبان منی پلانٹ، ربر پلانٹ، چنبیلی، گلاب، موتیا، پالم جیسے پودوں پر تجربات کرتے ہیں اور کافی حد تک کامیاب بھی رہتے ہیں۔ زیادہ تر موسمی پودوں کے لئے عموماً نرسری لگائی جاتی ہے یعنی کئی بیج ایک ساتھ اگائے جاتے ہیں کیونکہ ان کے پودے ابتداء میں بے حد نازک ہوتے ہیں تیز ہوا، پانی کا چھڑکاؤ اور پرندوں وغیرہ کی وجہ سے بڑی تعداد میں ضائع ہوجاتے ہیں۔ اگر آپ کو شوق ہے تو پھر یہ سب آپ یقیناً باآسانی کرسکتی ہیں۔ معیاری بیجوں کا انتخاب کیجئے، پرانے گملوں کی کھاد نکال کر اچھی طرح صاف کریں بلکہ ہوسکے تو چھان لیں۔ گملوں کی ٹھیکری کو چیک کریں اور اس طرح لگائیں کہ پودوں کی آبیاری کے بعد اضافی پانی باآسانی بہہ کر نکل سکے اور اس کے ساتھ گملے کی مٹی اور کھاد نہ بہہ جائے، کیونکہ گملوں میں پانی رک جائے تو بیج بھی گل کر خراب ہوسکتے ہیں اور پودے بھی۔ اسی طرح جب ایک ساتھ بوئے گئے بیجوں میں سے پودے اگ جائیں تو ان پر ہلکے پھوارے کی مدد سے پانی چھڑکیں اور خیال رکھیں کہ پانی کے دباؤ سے یہ نازک پودے ٹوٹ نہ جائیں۔ جب یہ پودے مضبوط ہوجائیں تو پھر بہت احتیاط سے انہیں علیحدہ علیحدہ گملوں میں منتقل کردیں اور اگر ان کے تنے زیادہ نازک ہیں تو ان کے ساتھ سرکنڈے یا لکڑی باندھیں۔ یہ سہارے پھول آنے کے وقت بھی آپ کے پودوں کو جھکنے اور ٹوٹنے سے بچاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر قریب کوئی نرسری موجود ہے تو وہاں کے تجربہ کار مالی سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔ دوسرا اور آخری حل یہ ہے کہ آپ ان گملوں کو کارآمد بنانے کے لئے ان میں ہرا دھنیہ، پودینہ یا منی پلانٹ وغیرہ اگا لیا کریں۔ تازہ دھنیہ، پودینہ کھانے میں استعمال کریں۔ منی پلانٹ سے گھر سجائیں اور چاہیں تو اپنے ہاتھ سے تیار کئے ہوئے پودے سہیلیوں اور عزیزوں کو تحفتاً پیش کریں۔ بہت تھوڑے وقت، محنت اور توجہ کی بدولت آپ بہت سی خوشیاں حاصل بھی کریں اور دوسروں کے ساتھ بانٹیں بھی اور آپ کے پاس جمع ہوئے خالی گملے بھی استعمال میں آجائیں گے۔

مجھے شبہ ہے کہ میرے پاس موجود Yeast خراب نہ ہوگیا ہو اس پر لکھی ہوئی ایکسپائری ڈیٹ ابھی بہت دور ہے لیکن اس کی مہک بہت تیز محسوس ہونے لگی ہے۔ شروع میں ایسی نہیں تھی۔ کیا میرا اندازہ درست ہے؟

عالیہ رحمت... ملتان

ممکن ہے آپ کا اندازہ درست ہو اور یہ خراب ہوچکا ہو، کیونکہ کئی مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ سیل کھلنے کے بعد کسی بھی مصنوعہ کی اسٹوریج کنڈیشن اچھی نہ ہو تو وہ ایکسپائری ڈیٹ سے قبل بھی خراب ہوسکتی ہے، جس کی وجہ ان کو تجویز کردہ درجہ حرارت پر محفوظ نہ کرنا، پیکٹ یا ڈھکن مضبوطی سے بند نہ ہونا، بغیر خشک کئے چمچے، گیلے ہاتھ، آب و ہوا میں موجود شدید گرمی، سیلن یا حشرات الارض وہ نمایاں عوامل ہیں جو اس کا محرک ہوسکتے ہیں۔ جہاں تک Yeast کا تعلق ہے تو اسے آپ ضائع کرنے سے پہلے ایک مرتبہ چیک کرلیں، ممکن ہے کہ یہ ابھی کارآمد ہو، کیونکہ کسی وقت اس کی خوشبو کم اور کسی وقت زیادہ محسوس ہونا معمول کی کیفیت ہے، لہٰذا تھوڑا سا یعنی ایک ٹی اسپون کے برابر Yeast، ½ چائے کا چمچ چینی اور ½ کپ نیم گرم دودھ میں بھگوئیں اور ڈھانپ کر گرم مقام پر رکھیں۔ پانچ دس منٹ بعد اگر اس آمیزے میں بلبلے بنتے نظر آئیں اور یہ پھولنے لگے تو اس کا مطلب ہے کہ یہ ناقابل استعمال ہے اور انسٹنٹ Yeast کو فریج میں رکھا جائے تو وہ کافی عرصہ تک اچھی حالت میں اور قابل استعمال رہتا ہے۔

پچھلے دنوں ہمارے ہاں موسم سرما کی وجہ سے کوفی کا دور دورہ رہا۔ چائے بھی بہت پی گئی اب صورتحال یہ ہے کہ چائے اور کوفی کے کپ اندرونی جانب سے بہت خراب ہوگئے ہیں ان پر اتنے گہرے داغ پڑ گئے ہیں کہ صاف ہی نہیں ہو رہے۔ پلیز میری رہنمائی فرمادیں۔

فرزانہ شفیق... لاہور

اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ پہلے تمام کپ سادہ پانی میں بھگودیں ایک سے دو گھنٹہ کے بعد انہیں پانی سے نکال لیں اور تمام داغ دھبوں پر ٹوتھ پیسٹ لگائیں اور 4-3 منٹ بعد نرمی سے مل کر تمام کپ دھوئیں اور خشک کرلیں۔ یہ طریقہ انتہائی محفوظ ہے کیونکہ ٹوتھ پیسٹ سے ہم اپنے دانت صاف کرتے ہیں جس طرح یہ دانتوں پر موجود چائے، کوفی کے داغ صاف کرتا ہے اسی طرح آپ کے چائے، کوفی کے کپ بھی صاف کرسکتا ہے۔ اس مرتبہ ممکن ہے کسی قدر زیادہ کوشش درکار ہو۔ آئندہ ہفتہ یا پندرہ دن میں ایک مرتبہ اس ترکیب پر عمل کرلیا کریں تو مزید سہولت سے صاف ہوجایا کریں گے۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن عائشہ مصطفیٰ (کراچی) نے حاصل کی
پیاز سلائس کرنے کے بعد اس پر ہلکا سا کورن فلار چھڑک دیں
پھر فرائی کریں، خستہ فرائی ہوگی

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں بشریٰ حسین، سکھر اور نادیہ صدیق، شیخوپورہ رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: **0800-32532**
Mailing Adress : P.O. Box 3660, Karachi,Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Website : www.daldafoods.com

شوبز کی نامور جوڑی علی سفینا اور حرا ترین

ٹیلی ویژن کے ساتھ ساتھ فلم کے میدان میں

علی سفینا کو قارئین خوب پہچانتے ہیں مثلاً تا کے کی آئے گی بارات کا تا کا نظروں سے اوجھل ہو جائے تو اور بات یاد کے دھیان سے جڑا رہے گا پھر ڈرامہ سیریل کنیز کا پیرا رحام، منجھلی، اورنگی کی انوری اور ساتھ ہی ساتھ فلم جلیبی یہیں پر بس نہیں، ان کی ایک پہچان ایف ایم پر مارننگ شو سے بھی بنتی ہے۔

حرا کا ماڈلنگ کے ساتھ ساتھ V J اور اداکاری کرتے بہت عرصہ نہیں گزرا مگر ان کا کام بھی رجسٹر ہوا ہے۔ اس وقت وہ کئی برانڈز کی ایمبسڈر بھی ہیں۔ پچھلے برس یہ جوڑی ازدواجی بندھن میں بندھی۔ ایک حالیہ ملاقات میں ان سے مختصر سی بات چیت کرنے کا موقع ملا، یہاں سے آپ بھی پڑھیے...

علی سفینا کہتے ہیں" مجھے پاکستان آئے ہوئے 9 برس ہی ہوئے ہیں۔ اس سے قبل میں اسکاٹ لینڈ میں تھا۔ میری جائے پیدائش تو ملتان کی ہے مگر میرے والدین روزگار کے سلسلے میں اومان شفٹ ہو گئے تھے۔ میں اسکاٹ لینڈ میں پڑھ رہا تھا۔ اداکاری اور دیگر فنون سے گہری رغبت تھی تو انجینئرنگ پڑھ تو لی مگر اصل دلچسپی اور جنون کہہ لیں اداکاری ہی کا میدان ہے۔ مجھے فوراً ہی پاکستانی ڈرامہ انڈسٹری نے قبول کر لیا یوں جب سے آیا ہوں مصروف ہی ہوں۔ میں بہت خوش قسمت ہوں کہ جو چاہا وہ مل گیا، جیسا چاہتا ہوں ویسا کردار مل جاتا ہے مگر ابھی طفلِ مکتب ہوں اور اس میدان میں بڑی محنت کرنی پڑتی ہے"۔

"پاکستان کیسے آنا ہوا؟ نوجوان تو باہر جانا پسند کرتے ہیں"۔

"رہ لیے ناں باہر بھی، آخر پاکستان ہی تو ہمارا وطن ہے۔ میں ہمیشہ سے اس خیال کا بندہ ہوں کہ آخر وطن ہی میں لوٹنا ہے اور یہاں کا طرز زندگی اختیار کروں جو میرا اپنا وطن ہے۔ یہ باہر بھی یاد آتا ہے اور یہ مقناطیسی کشش رکھتا ہے۔ میری باقی فیملی ابھی بھی باہر ہی ہے۔ میں بہن بھائیوں میں سب سے بڑا ہوں اور بڑے ہونے کے ناطے تعلیم سے فارغ ہو کر وطن واپس آنے کی مثال بھی قائم کردی اب رفتہ رفتہ باقی فیملی بھی ارادہ کررہی ہے"۔

"تنہا پاکستان آنا اور پھر نئے کیریئر کو اپنانا آسان کام نہیں آپ کو ٹیلی ویژن پر متعارف کس نے کرایا؟"

"آپ کو حیرت ہورہی ہے مگر میں سیلف میڈ انسان ہوں۔ میں نے اپنے بل بوتے پر نوکری کی، پہلے ریڈیو میں پھر ٹی وی میں گیا اور کئی بار آڈیشنز دیے بالآخر کامیاب ہوا"۔

"کس طرح کے کردار کو ادا کر کے صحیح معنوں میں لطف آیا؟"

"مجھے کامیڈی پسند ہے کیونکہ یہ زندگی سے بھرپور ہوتی ہے۔ ہنسانا آسان کام نہیں۔ تانگے کی آئے گی بارات میں عرب اور انگریز نما کردار لکھا بھی بہت خوب تھا جسے میری باڈی لینگویج اور حرکات نے پرتاثر بنادیا۔ لوگ آج بھی مجھے ملک شیک کہہ کر پکارتے ہیں"۔

"پیرار حام کا کردار کیسا لگا؟"

"نہیں اگر مجھے پسند نہ ہوتا تو میں کرتا ہی کیوں، اچھا ہے، بہت بار تذکرہ ہوتا

> وہ وقت دور نہیں جب ٹی وی والے اور فلم والے ایک پلیٹ فارم پر آجائیں گے۔ سب کی پہچان صرف آرٹ آف ایکٹنگ سے ہوگی، میڈیم سے نہیں اور میڈیم کونسے بے حد متضاد یا مختلف ہیں۔ اسکرین چھوٹی ہو یا بڑی ہو آپ باصلاحیت ہیں تو اسکرین چغلی نہیں کھائے گی

ہے اور چینل پر ہٹ ہے۔ میں نے بڑی محنت کی ہے اور یہ محبتیں اسی کا ثمر ہیں"۔

"آپ دونوں سے ایک سوال ہے کہ کوئی پروجیکٹ کیسے سائن کرتے ہیں؟ کیا صرف معاوضہ یا ساتھی آرٹسٹوں کی ویلیو دیکھ کر؟"

علی: "معاوضہ تو ملتا ہی ہے اس کی فکر نہیں ہوتی، سب سے اہم اسکرپٹ ہوتا ہے اور یہ بھی اسی وقت اہم ہوتا ہے جب اس پر کام کرنے والے پروڈیوسر، ڈائریکٹرز اور اداکاروں کی ٹیم اچھی ہو"۔

حرا: "بالکل بھی! ٹیم ورک اہمیت رکھتا ہے اور ہم سب ایک دوسرے سے خاندان کی طرح جڑے ہوتے ہیں۔ اداکاروں کی بھی اتنی ہی اہمیت ہوتی ہے اگر کوئی ایک اداکار پختہ کار نہیں تو سامنے والے اداکار کو پرفارم کرنا مشکل ہوجاتا ہے۔ اگر کوئی کردار فٹ نہیں یا اداکار پرفارمنس نہیں دے پارہا تو بڑی مشکل ہوتی ہے"۔

"پھر نوآموز اداکاروں کو کس طریقے سے محنت کرنی چاہیے؟"

علی: "اداکاری تخلیقی کام ہے۔ لکھے ہوئے حرفوں میں تاثراتی جاذبیت لانا مشاہدے اور علمی قابلیت سے ہی ممکن ہوتا ہے۔ آئیڈیا کسی اور کا ہوتا ہے، الفاظ کوئی اور لکھتا ہے، منظر ہم سب مل کر تخلیق کرسکتے ہیں، آواز کے زیر و بم سے چہرے کے تاثرات، باڈی لینگویج اور جذبات کی عکاسی کرکے کوئی نئی شکل وضع کرسکتے ہیں"۔

حرا: "جی ہاں! ایک کردار کا لبادہ اوڑھ کے اس میں سانس لینا ہی اداکاری ہے۔ جو آپ نہیں ہوتے وہ کررہے ہوتے ہیں، ویسا سوچتے ہیں۔ کردار شخصیت پر حاوی نہ ہو تو اداکار الگ الگ نظر آتے ہیں۔ مجھے بچپن میں دیکھے گئے چوہدری محبوب اور وہ جماعت پاس والے عرفان کھوسٹ کے کردار اب بھی کیوں یاد ہیں۔ کیا سادہ مگر کیا معرکۃ الآرا کردار سازی ہوا کرتی تھی"۔

"موجودہ ڈرامہ انڈسٹری سے متعلق آپ کی کیا رائے بنتی ہے؟"

علی: "آج سے دس برس پہلے ڈرامہ انڈسٹری خوب پھل پھول رہی تھی۔ کام

اب بھی ٹھیک ٹھاک ہو رہا ہے۔ چینل بہت اچھا کام کر رہے ہیں"۔
حرا: "میں سمجھتی ہوں کہ نیوز چینلز کی وجہ سے تفریحی سلسلے دب کے رہ گئے ہیں"۔

"علی آپ کا فلم میں کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟"

علی: "فلم میں کام کرنے کا خواب پورا ہوا اور مزید کام کرنے کی لگن بڑھی۔ جلیبی پہلی پاکستانی فلم تھی جسے بڑے لیول پر ریلیز کیا گیا۔ بزنس جو بھی رہا ہو مجھے ایکٹنگ کے حوالے سے بڑی پذیرائی ملی"۔

"کیا ٹیلی ویژن اور ایڈورٹائزنگ کے ہنرکار فلمی صنعت کا دوبارہ احیا کرسکیں گے؟"

علی: "گو کہ یہ خاصا کٹھن اور چیلنجنگ کام ہے۔ بہت سارے لوگوں کو اعلیٰ پائے کا کام کرنا ہوگا۔ انڈسٹری میں جدت لے کر آئیں تب ہی لوگ سینما کی طرف لوٹ کر آئیں گے۔ ہمارے ہاں بھی بالی ووڈ بری طرح چھایا ہوا ہے۔ وہاں کی اچھی بری ہر فلم عوام میں مقبول ہو رہی ہے۔ ہمارے ہاں کوئی فلم بن جائے تو ہر طرف سے تنقید شروع ہو جاتی ہے۔ اگلی دفعہ ہمت نہیں پڑتی کہ کوئی اچھوتا خیال فلمایا جائے"۔

حرا: "تنقید کے باوجود یلغار، ہومن جہاں، مالک اور دوسری کئی فلمیں ہیں اور فلم کے پردے پر جنہیں خوب سراہا گیا، تمام ہی میں ٹیلی ویژن کے آرٹسٹ نظر آئے اور وہ وقت دور نہیں جب ٹی وی والے اور فلم والے ایک پلیٹ فارم پر آجائیں گے۔ سب کی پہچان صرف آرٹ آف ایکٹنگ سے ہوگی، میڈیم سے نہیں اور میڈیم کونسے بے حد متضاد یا مختلف ہیں۔ اسکرین چھوٹی ہو یا بڑی ہو آپ باصلاحیت ہیں تو اسکرین چغلی نہیں کھائے گی"۔

"کیا آپ کا فوکس صرف فلم پر ہوگا؟"

حرا: "نہیں! جو کام ملا وہی فوکس ہوگا۔ میں نے حال ہی میں لاس اینجلس کی اسٹوڈنٹ سعدیہ قطب الدین کی شارٹ فلم کی ہے اور گلوکار فراز حیدر کی فلم بھی زیر تکمیل ہے"۔

علی: "یہ میرے کیریئر کا ٹرننگ پوائنٹ ہے۔ میرے فینز مجھے اینکرنگ، ماڈلنگ، ایکٹنگ، فلم اور ریڈیو ہر جگہ دیکھنا چاہتے ہیں۔ وہ کہیں بور نہیں ہونا چاہتے۔ میں بھی اپنے کام میں یکسانیت نہیں لانا چاہتا لہٰذا میں اپنے آپ میں بہتری لاؤں گا پھر دیکھوں گا کہ لوگوں کو یہ تبدیلی کیسی لگتی ہے"۔

"آپ دونوں اپنی کامیابی کا کریڈٹ کس کو دیں گے؟"

علی: "پوری ٹیم کو، ہم تن تنہا کچھ نہیں ہیں"۔

حرا: "جی ہاں! اللہ تبارک تعالیٰ نے مدد فرمائی ہے۔ ہم دونوں نے بھی ایک دوسرے کو جذباتی سہارا دیا ہے۔ اگر آرٹسٹ اپنے گھر سے مطمئن نہیں ہوگا تو سیٹ پر ٹینشن رہے گی اور اس طرح کام نہیں ہوا کرتے"۔

"شادی نے زندگی پر کتنے خوشگوار اثرات قائم کئے؟"

علی: "بہت ہی خوشگوار حالات ہیں۔ شادی لو میرج تھی، کوئی رقیب روسیاہ اور ولن نہیں تھا، نہ کوئی ظالم سماج اس طرف تھا بلکہ شادی سے کچھ ماہ پہلے ہی

دونوں خاندان ایک دوسرے سے واقف ہوئے۔ حرا کے رشتہ دار امریکہ میں تھے، میرے ادمان میں۔ بڑی تگ و دو کے بعد اکٹھے ہوئے۔ میرا تعلق پنجابی خاندان سے ہے، حرا ترین کا سندھی فیملی سے، تو جب سب لوگ مہندی اور ڈھولکی پر اکٹھے ہوئے تو سرائیکی اور پنجابی گانوں سے اچھا ماحول بن گیا۔ ایسا محسوس ہی نہیں ہوا کہ ہم ایک دوسرے سے پہلی دفعہ مل رہے ہیں"۔

"میاں بیوی دونوں کے شوبز میں ہونے کا فائدہ ہوتا ہے یا نقصان؟"

حرا: "اچھا ہی ہے کہ ایک دوسرے کا کام، کمٹمنٹس اور مجبوریوں کو سمجھتے ہیں۔ کسی دوسرے شعبے سے تعلق ہوتا تو ایسی رعایت شاید ہی ملتی، جواب مل جاتی ہے"۔

علی: ایک دوسرے پر اعتماد ہو تو ازدواجی زندگی بہت اچھی گزر سکتی ہے۔ حرا بہت اچھی بیوی ہے۔ پاکستان میں ہو تو بہت اچھی طرح گھریلو ذمہ داریاں نبھاتی ہے۔ کھانا بھی اچھا بنا لیتی ہے، مچھلی کی بریانی اور سالن بہت اچھا بناتی ہے۔ میں فرمائشیں کرتا ہوں وہ پوری کرتی ہے۔ مصروفیت کے باوجود ایک دوسرے کو ٹائم دینا ہمارے لئے کٹھن اس لئے نہیں کہ ہم ایک دوسرے سے محبت کرتے ہیں"۔

حرا نے 16 برس کی عمر سے اداکاری اور ماڈلنگ کی پھر لباس کا برینڈ بنالیا۔ اتنا اعتماد عموماً لڑکیوں میں کم کم ہی ہوتا ہے

اب کچھ باتیں حرا سے کرتے ہیں

"سب سے پہلے ماڈلنگ کی شروعات کے بارے میں بتایئے؟"

"مجھے اور میری بہن کو فوٹوگرافی سے شغف تھا۔ وہ میری تصاویر مختلف زاویوں سے کھینچتی تھی۔ اس وقت ہماری فیملی اور ہم امریکہ میں مقیم تھے۔ پھر پاکستان چکر لگا تو ارشد ترین (معروف عکاس) نے جو ہماری فیملی ہی میں سے ہیں مجھے ایک فیشن میگزین میں فوٹوشوٹ کی آفر کی اس طرح ایک بین الاقوامی اور اعلیٰ فیشن میگزین کے سرورق پر میری تصویر شائع ہوئی۔ میں پاکستان میں ٹھہر نہیں سکتی تھی۔ پڑھائی مکمل کرنے امریکہ واپس چلی گئی پھر 2010ء میں پاکستان آکر باقاعدہ کل وقتی ماڈلنگ کا کیریئر شروع کیا"۔

"Icon بننے کا آئیڈیا کیسے آیا؟"

"سب سے پہلے میں نے اپنے لئے خود لباس ڈیزائن کئے تھے۔ میں دیکھتی تھی کہ لوگ تھائی لینڈ کے ملبوسات بڑے شوق سے خریدتے ہیں اور کچھ بین الاقوامی فرنچائزز خواص کے حلقوں میں بے پناہ مقبول ہیں لیکن یہ بے حد مہنگے کپڑے ہوتے تھے اور مقامی موسم کے مطابق بھی نہیں ہوتے تھے۔ اس طرح میں نے مقامی مارکیٹوں میں دستیاب میٹریل لے کر جدید تراش خراش کے لباس سلوائے۔ پہلے خود پہن کر تقریبات میں شرکت کی، اندازہ ہوگیا کہ لوگوں کو بھا رہے ہیں اور پھر اپریل 2014ء میں گیون آرٹسٹ کالونی میں پہلا ٹرنک شو کیا۔ Icon کے نام سے کراچی میں اسٹوڈیو بنایا اور کئی شوز کئے ایک واشنگٹن ڈی سی میں کیا اور کام کرنے والی خواتین کی ضروریات اور تقاضوں کو مدنظر رکھ کر لباس تیار کئے"۔

"آپ خود دفتر جاتے وقت کیسا لباس زیب تن کرتی ہیں؟"

"جب میں اسٹوڈیو آتی ہوں تو کرتا شلوار یا کرتے کے ساتھ گھیردار پینٹ پہن لیتی ہوں"۔

"کیا آپ اپنے پرنٹس خود بنانے کا ارادہ رکھتی ہیں؟"

"بالکل! کچھ عرصے بعد مارکیٹ ہوں گے۔ اس کے علاوہ میں ٹیلی ویژن اور فلم میں مصروف ہوں۔ زوئے ویکاجی کی میوزک البم پر کام کر چکی ہوں۔ کئی نئی ڈرامہ سیریلز کر رہی ہوں جن میں دو میگا سیریلز ہیں۔ اس طرح انٹرنیشنل فلم فیسٹیول سرکٹ کے لئے دو مختصر دورانئے کی فلموں میں مرکزی کردار ادا کئے"۔

اجالے کی تصویر... رباب ہاشم

جنہیں آپ نے چھوٹی اسکرین پر بے حد سراہا

شاہین رشید

آج کل ڈراموں میں تواتر کے ساتھ نظر آنے والی رباب ہاشم کے بارے میں بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ یہ 10 سال کی عمر سے اس فیلڈ سے وابستہ ہیں۔اس لئے کہ لڑکپن سے جوانی تک انسان میں بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں لہٰذا یہ پہچان کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ یہ چہرہ تو ہم ان کے بچپن سے دیکھ رہے ہیں۔
رباب کو پہچاننے میں لوگوں کو شاید اس لئے بھی مشکل پیش آتی ہوگی کہ انہوں نے بچوں کے پروگراموں کی میزبانی کی،اداکاری کے شعبے میں آئے ہوئے تو انہیں زیادہ عرصہ نہیں گزرا ہے۔

"بچپن میں بچوں کے پروگراموں کی میزبانی کی، اداکاری کی طرف رجحان نہیں تھا کیا؟"

"بس اتفاق ایسا ہے کہ جب میں اس فیلڈ میں آئی تو مجھے میزبانی کے پروگرام ہی ملے۔نہ مجھے کسی نے اداکاری کے لئے کہا اور نہ ہی میرا اپنا کوئی رجحان تھا البتہ میں ناپا کی گریجویٹ ہوں اور میں نے باقاعدہ اداکاری کو پڑھا ہے۔ میں ناپا (نیشنل کالج آف پرفارمنگ آرٹس) کی سب سے کم عمر گریجویٹ ہوں یعنی 18 سال کی عمر میں، میں نے اپنا گریجویشن مکمل کر لیا تھا۔ دوران تعلیم اداکاری کرنے کا اتفاق ذرا کم ہی ہوا"۔

"10 سال کی عمر سے آپ اس فیلڈ میں ہیں تو کن کن پروگراموں کی میزبانی کی آپ نے؟"

"میں ایک نجی چینل سے بچوں کے پروگراموں کی میزبانی کے فرائض انجام دیتی تھی پھر اس چینل سے جانوروں کے حوالے سے ایک ڈاکومینٹری پروگرام کی میزبانی کی۔ اسپورٹس چینل سے دو سال تک گیم شو کی میزبانی کی"۔

"پھر کیسے خیال آیا کہ اداکاری کرنی چاہیے؟"

"آپ میں کیا صلاحیت ہے اس کا احساس انسان کو خود اپنے آپ بہت کم ہوتا ہے۔ زیادہ تر دوسرے ہی احساس دلاتے ہیں کہ تمہاری آواز اچھی ہے، تم ریڈیو جوائن کر لو یا گانے کی طرف آ جاؤ۔ تو چونکہ میں نے ناپا سے پڑھا ہے تو مجھے یہی کہا جاتا تھا کہ میزبانی والے پروگرام بہت کر لئے تم اداکاری کی طرف آؤ، کیونکہ تمہارے بولنے کا انداز، آواز کا اتار چڑھاؤ بہت اچھا ہے اور تم اس میں کامیاب رہو گی، تب سوچا کہ کیوں نا قسمت آزمائی جائے۔

اگرچہ اداکاری میں نے دوران تعلیم کی تھی مگر کسی بڑے پروجیکٹ کے لئے نہیں، تو سوچا کہ چلو قسمت آزماتے ہیں“۔

”ناپا میں آپ کے استاد کون تھے؟“

”طلعت حسین صاحب، راحت کاظمی صاحب اور ضیا محی الدین صاحب اور سچ پوچھیں تو میں نے ان سے اداکاری کے معاملے میں بہت کچھ سیکھا ہے۔ پورے 3 سال اداکاری کے بارے میں پڑھا ہے تو پھر بھلا کیوں نہیں آتی اس طرف“۔

”اب تک کتنے پروجیکٹس کر چکی ہیں؟“

”اس شعبے میں آئے ہوئے تقریباً ایک سال ہوا ہے اور اس دوران میں نے کافی کام کیا ہے اور میرے تمام سیریلز ماشاءاللہ کافی ہٹ گئے ہیں مثلاً ایک تھی مثال، ضد، پیا من بھائے، عشق آوے، تم سے مل کر، سرتاج والا، میرے درد کی تجھے کیا خبر وغیرہ وغیرہ۔ ان میں کچھ آن ایئر ہیں کچھ آچکے ہیں اور کچھ آنے والے ہیں۔ داغ ندامت پہلا ڈرامہ تھا جس میں میرا لیڈ رول تھا“۔

”اداکاری میں لطف آرہا ہے؟“

”آتو رہا ہے، مگر اداکاری بہت تھکا دینے والا کام ہے اور میں سمجھتی ہوں کہ اداکاری کرنا سب کے بس کی بات بھی نہیں ہے۔ اپنا 100 فیصد لگاؤ تو جب اچھا رزلٹ آتا ہے اور جب کوئی تعریف کردے تو سمجھئے کہ ساری تھکن اتر جاتی ہے“۔

”ایک جیسے کردار، ایک جیسی کہانیاں بوریت نہیں ہوتی؟“

”کم سے کم میں نے جتنا کام کیا ہے اس میں نہ تو کہانیاں ایک جیسی تھیں اور نہ ہی کردار۔ میں اس معاملے میں بہت احتیاط سے کام لیتی ہوں کہ کردار Repeat نہ ہوں۔ اس لئے بوریت کا بھی احساس نہیں ہوا۔ میں اپنے کام کو انجوائے کرتی ہوں۔ کبھی کبھار ایک سین کو بھی کئی کئی گھنٹے لگ جاتے ہیں“۔

”حیرت ہے کہ آپ کو کہانیوں میں یکسانیت نظر نہیں آرہی؟“

”میں تو اپنے ڈراموں کی بات کررہی ہوں جن میں پرفارم کرچکی ہوں۔ اگر آپ میری رائے پوچھ رہی ہیں تو واقعی یہ حقیقت ہے کہ کہانیوں میں کافی یکسانیت پائی جاتی ہے شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے رائٹرز وہی کچھ لکھ رہے ہیں جو وہ اپنے اردگرد دیکھ رہے ہیں یا پھر ان سے فرمائشاً لکھوایا جارہا ہوگا۔ یوں سمجھئے کہ ایک رجحان چل رہا ہے سو چل رہا ہے“۔

”آج کی عورت بہت مضبوط ہے مگر ہمارے ڈرامے عورت کی مظلومیت کی داستان سناتے نظر آتے ہیں؟“

”شاید ریٹنگ کے لئے ضروری ہے کیونکہ مظلومیت والے ڈرامے زیادہ دیکھے جاتے ہیں۔ اب یہ کام تو ڈائریکٹرز کا ہے کہ وہ رائٹرز سے ایسے ڈرامے لکھوائیں جس میں عورت کو مضبوط دکھایا جائے۔ ٹی وی ایک پاورفل میڈیا ہے۔ اس سے ہم بہت حد تک تبدیلی لاسکتے ہیں کیونکہ ہمارے ڈرامے لاکھوں بلکہ کروڑوں انسان دیکھ رہے ہوتے ہیں اس لئے معاشرے کو سدھارنے کی ذمہ داریاں ہم سب کی ہیں۔ نئے موضوعات ہوں گے تو لوگ دیکھیں گے بھی۔ موضوعات میں نیا پن لانے کی شدید ضرورت ہے“۔

”آپ نے ”ایک تھی مثال“ میں ماں کا کردار کیا اور ینگ کردار بھی کئے اور کررہی ہیں، مستقبل میں کیا ارادے ہیں کرداروں کے چناؤ کے بارے میں؟“

”آئندہ بھی یہی ارادہ ہے کہ جو کردار اچھے ہوں گے وہ ضرور کروں گی۔ میں نے اپنے اوپر کسی کردار کی چھاپ نہیں لگائی کہ ”ایک تھی مثال“ میں ینگ تو اولڈ تک کا کردار تھا تو ضروری نہیں کہ ایسا ہی کروں گی۔ ہر کردار کرکے نیا تجربہ حاصل کروں گی اور تجربات ہی سے انسان سیکھتا ہے“۔

> میں نے ناپا سے پڑھا ہے تو مجھے یہی کہا جاتا تھا کہ میزبانی والے پروگرام بہت کرلئے تم اداکاری کی طرف آؤ، کیونکہ تمہارے بولنے کا انداز، آواز کا اتار چڑھاؤ بہت اچھا ہے اور تم اس میں کامیاب رہوگی، تب سوچا کہ کیوں نا قسمت آزمائی جائے

”اب تک آپ نے جتنے بھی کردار کئے جذباتی اور رونے والے، بے وفائی والے، کبھی کامیڈی رول ملا تو؟“

”اگر کامیڈی رول ملا تو ضرور کروں گی کیونکہ مجھے کامیڈی کرنے کا بھی تجربہ ہے۔ ٹی وی پر نہیں بلکہ تھیٹر میں اور تھیٹر میں بھی کام میں نے ساحرہ کاظمی کے ساتھ کیا ہے مثلاً بجلی پیار اور ابا جان، آدھے ادھورے اور ایک روسی ڈرامہ میریج پرپوزل بھی کیا۔ تو یوں سمجھئے کہ مجھ میں کامیڈی اداکاری کرنے کے جراثیم بھی ہیں“۔

”آپ کی اداکاری میں ٹھہراؤ انہی لیجنڈ فنکاروں کی وجہ سے ہے یا آپ کی اپنی صلاحیت ہے؟“

”انداز تو کوئی کسی کا نہیں لے سکتا البتہ ان لیجنڈ فنکاروں سے میں نے سیکھا بہت ہے اور اپنے تمام سینئرز سے میں سیکھتی ہوں اور یہی سینئرز میرے لئے رول ماڈل ہیں اور باقی میرے گھر والوں کی تربیت ہے کیونکہ بولنا، اٹھنا، بیٹھنا، دوسروں کے ساتھ برتاؤ، یہ سب بزرگوں اور ماں باپ کی تربیت ہوتی ہے“۔

”کیا فلم کی طرف رجحان ہے؟“

”جی بالکل ہے اور کس کا دل نہیں چاہتا بڑی اسکرین پر آنے کا، مجھے ایک دو فلموں کی آفر ہوئی ہے مگر اسکرپٹ مجھے پسند نہیں آیا اور ابھی مجھے کوئی بہت جلدی نہیں ہے ابھی تو میں نے کام شروع کیا ہے اپنے کام میں مزید نکھار لانا چاہتی ہوں۔ میں پرانی فلمیں اور پرانے ڈرامے دیکھ کر بھی بہت کچھ سیکھتی ہوں کیونکہ یہ بھی ہمارے لئے کلاسک کا درجہ رکھتے ہیں“۔

”رباب آپ بی بی اے آنرز ان مارکیٹنگ ہیں اور اداکاری کی طرف آئی ہیں، دونوں فیلڈز میں نمایاں فرق ہے، تو کیا مارکیٹنگ کو کیریئر نہیں بنانا چاہتیں؟“

”ویسے تو میرے حساب سے دونوں فیلڈز کا ایک دوسرے سے تعلق بننا ضروری ہے اور ضروری نہیں کہ میں ہمیشہ اس فیلڈ میں رہوں، اگر بور ہوگئی یا موڈ بدل گیا تو فیلڈ بھی بدل سکتی ہوں۔ مجھے جرنلزم کی فیلڈ بھی اچھی لگتی ہے، ہوسکتا ہے کہ کبھی اس طرف آجاؤں۔ میں نے ریمپ پر کبھی ماڈلنگ نہیں کی لیکن میرا قد جو کہ 5 فٹ 8 انچ ہے اس فیلڈ کے لئے بھی اچھا ہے تو ہوسکتا ہے کہ میں ریمپ پر ماڈلنگ کروں، تو میں کسی بھی وقت کچھ بھی کرسکتی ہوں اور شاید مارکیٹنگ کو ہی کیریئر بنالوں“۔

”فنکار کہتے ہیں کہ اس فیلڈ میں وقت کی پابندی نہیں ہے، کیوں؟“

”کیوں کا جواب تو میرے پاس نہیں ہے۔ شاید ہمارے یہاں یہی رجحان ہے کہ وقت پر آنے والوں کی قدر نہیں ہوتی، لیکن میں نے دیکھا ہے کہ کراچی میں کام بھی بہت تیزی سے ہورہا ہے اور کام بھی بہت ہے تو وقت کی پابندی ہوہی جاتی ہے کہ ایک آرٹسٹ بیک وقت کئی کئی پروجیکٹ کے لئے مصروف ہوتا ہے، البتہ لاہور میں کام بھی سست ہوتا ہے، وقت کی پابندی پر بھی دھیان نہیں دیا جاتا اور کسی حد تک پروفیشنلزم کا بھی فقدان ہے۔ اس کے باوجود دل چاہتا ہے کہ کوئی اچھا پروجیکٹ ملے اور تخلیقی صلاحیتوں کو اظہار کی زبان ملتی رہے۔ اچھے لکھنے والے اور اچھوتے خیال کو اسکرین پر پیش کرنے والے اور پھر ہم ایک ٹیم بن کر نئے ویژن اور فلم کی دنیا میں کوئی منفرد چھاپ چھوڑ دے جائیں یہی ہماری کامیابی ہوگی“۔

شمع افروز

میں اپنے دل کو محبت شناس رکھتی ہوں
کہیں بھی جاؤں تمہیں اپنے پاس رکھتی ہوں
ابھرتی ڈوبتی موجیں گواہ ہیں مری
مثالِ ریگِ سمندر کی پیاس رکھتی ہوں
میں ہٹ نہ پائی کبھی راستی کے محور سے
عدو کے حق میں بھی حرف سپاس رکھتی ہوں
ہو صبح مہر درخشاں کہ شام ماہ نواز
حقیقتوں کو قرین قیاس رکھتی ہوں
کسی بھی بزم طرب میں بہل نہیں پاتی
نہ جانے کس لیے خود کو اداس رکھتی ہوں
کسی کا دھیان بھی رہتا ہے شمع کی مانند
تم جہاں کو اگر آس پاس رکھتی ہوں

معصومہ شیرازی

ہاتھ تلوار تھے کشکول بنائے گئے کیوں
مقتل شہر میں بازار سجائے گئے کیوں
جن کے تیروں نے کمانوں سے بغاوت سیکھی
ایسے دربان فصیلوں پہ بٹھائے گئے کیوں
جن پرندوں نے سویروں سے بشارت مانگی
وہ سر شام منڈیروں سے اڑائے گئے کیوں
جن کی آنکھوں سے اجالے گئے عرفان کے ور
ان کے سرکاٹ کے نیزوں پہ چڑھائے گئے کیوں
جو مرے عہد کی کونپل کو جلا دے نہ سکے
ایسے افکار کتابوں میں پڑھائے گئے کیوں
جن سے دل خاک ہوئے حق کی طنابیں ٹوٹیں
خیمۂ جاں میں وہ جو چال اٹھائے گئے کیوں

روبی جعفری

سحر طلوع ہوئی خندۂ بہار لیے
ہے مہر تازہ کرن ہائے زرنگار لیے
گمان و وہم شرر بن کے چھو رہے ہیں مگر
کھلی ہیں آنکھیں قیامت کا انتظار لیے
جو برق چمکی تو ہے شاخ پیڑ کا منظر
ہے کوئی نوحہ کناں دامن فگار لیے
رگوں میں جمنے لگا خوں الاؤ دہکاؤ
کہ بیت جائے نہ شب ساعت قرار لیے
ہے یوں تو کاغذی ملبوس زندگی دیکھو
حسین تماشہ ہے حسن اعتبار لیے

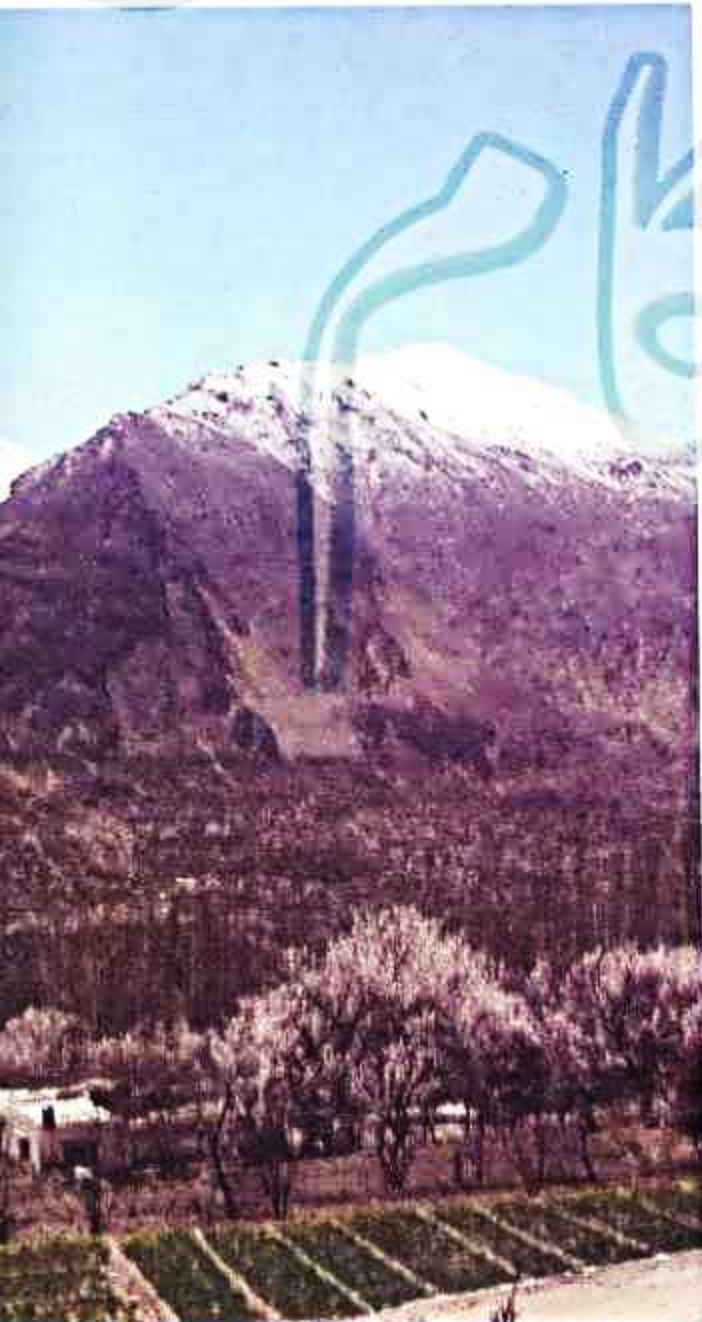
www.paksociety.com
روح افزا
زندگی میں
اور کیا چاہیئے!
Roohafzapk
READING
Section

چلیے پربتوں کو چھو لیں

یہ ہیں پاکستان کی برف پوش چوٹیاں

یہ حقیقت ہمارے لئے باعث فخر ہے کہ دنیا بھر میں سطح سمندر سے 22 ہزار فٹ کی بلندی پر کئی چوٹیاں پاکستان میں ہیں۔ بلند و بالا پہاڑی سلسلے کوہ قراقرم، ہمالیہ، ہندوکش کے عظیم برف پوش پہاڑ پاک سرزمین میں موجود ہیں۔ یہ چاروں پہاڑ پاکستان کی شان بڑھاتے ہیں۔ قراقرم رینج میں 26 ہزار 6 سو 53 فٹ بلند نانگا پربت کی سحر انگیز اور سلیپنگ بیوٹی کا جادو ہے تو دوسری طرف راکاپوشی کا ہزاروں ٹن برف سے ڈھکا وجود ہے جس کی ایک جھلک دیکھنے کے لئے دنیا کے کوہ پیما یہاں آتے ہیں۔ اسی طرح ہندوکش کے خوبصورت پہاڑی سلسلے میں ترچ میر کی 25 ہزار 230 فٹ بلندی ہے جس کے قصے کہانیاں مشہور ہیں۔ پھر سب سے بڑھ کر روئے زمین پر دنیا کا دوسرا بلند ترین مقام K2 ہے جس کی فلک بوس چوٹی کی بلندی 28 ہزار 251 فٹ ہے۔ آیئے پاکستان کی پہچان ان چار برف پوش پہاڑوں کے دامن میں کچھ وقت گزاریں...

راکاپوشی

مقامی زبان میں راکاپوشی کا مطلب ہے برف میں لپٹا ہوا۔ یہ دنیا کی ستائیسویں بلند ترین چوٹی ہے۔ شاہراہ قراقرم جسے KKH بھی کہا جاتا ہے چین کی دوستی کی ایک مثال ہے۔ 804 کلومیٹر طویل یہ سڑک دنیا کے دشوار ترین علاقے میں اس طرح وجود میں آئی کہ آج کاشغر، ارمچی کے قدیم شہر پنجاب کے زرخیز علاقے سے آن ملے۔ گلگت کے بعد ہنزہ کی بلندی شروع ہونے لگتی ہے۔ راکاپوشی کا برف سے ڈھکا پہاڑ آنکھیں چکاچوند کر دیتا ہے۔ اپنی گاڑی کے شیشے سے باہر جھانکئے تو لگتا ہے سارا آسمان بھی برف سے ڈھک گیا ہو۔ اس کے آس پاس کی چوٹیاں دھند اور بادلوں کے مرغولے میں زرق برق لباس پہنے جھلملاتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ سارا ماحول سانس روک لیتا ہے۔ جی چاہتا ہے قریبی پتھروں پر سجدہ شکر ادا کیا جائے جس نے پاکستان کو اس قدر خوبصورتی سے نواز رکھا ہے۔ اس پہاڑی سلسلے کا بلندی کے اعتبار سے دنیا میں 12 واں نمبر ہے۔ اس کی کشش خوبصورتی کا کوئی ثانی شاید ہی موجود ہو۔ 1958ء میں مائک بینک اور ٹام پیٹی نے پہلی بار اسے سر کیا تھا۔

نانگا پربت

شاہراہ قراقرم ہی پر نانگا پربت ہے جسے کلرڈ ماؤنٹین بھی کہتے ہیں۔ رائے کوٹ پل کے پاس ایک ایسا چبوترہ بنا ہوا ہے جہاں سے نانگا پربت دیکھا جاسکتا ہے۔ اسے سر کرنے کا سلسلہ 1895ء سے شروع ہوا تھا مگر کوئی کوہ پیما برفانی تودوں سے بچ نہ سکا۔

نانگا پربت کا سب سے اچھا نظارہ "پریوں کی چراگاہ" سے کیا جاتا ہے۔ اسے سو چہروں والا پہاڑ بھی کہا گیا ہے۔ رائے کوٹ پل سے فیری میڈوز تک کا راستہ بہت کٹھن ہے۔ اس پہاڑ کو Sleeping Beauty کا نام اس لئے دیا گیا کہ جہاز کی کھڑکی سے جھانکیں تو لگتا ہے بال بکھرائے کوئی دوشیزہ محو خواب ہو۔ جہاز کا سفر اسلام آباد سے گلگت تک کا بے حد پراسرار معلوم ہوتا ہے۔ اس پہاڑ کی کشش سے جہاز بھی ڈولنے لگتا ہے۔ 1953ء میں جرمن کوہ پیما ہرمن بوہل نے اس پہاڑ کو سر کیا اس سے قبل کوئی کوہ پیما زندہ نہ بچ سکا تھا۔

پاکستان 3 بڑے پہاڑی سلسلوں کے ہالے میں محفوظ ہے۔ قراقرم، ہمالیہ اور ہندوکش پاکستان کو چین، افغانستان اور روس سے جدا کرتے ہیں۔ یہاں آنے والے غیر ملکی سیاح تسلیم کرتے ہیں کہ پاکستان پہاڑوں کی ایک عظیم سلطنت ہے جہاں 7 ہزار میٹر بلند 30 سے زائد سر بفلک پہاڑ کھڑے ہیں۔ اس کے علاوہ دنیا بھر میں 26 ہزار فٹ بلند صرف 14 چوٹیاں ہیں جن میں سے 5 پاکستان میں ہیں۔ یہی نہیں پاکستان کے بعض درے اس قدر اونچے ہیں کہ یورپ کے بلند ترین پہاڑ ان کے قریب نہیں آتے مگر ہماری بدقسمتی ہے کہ ہم ان سے واقف نہیں۔

کے ٹو

یہ پہاڑی سلسلہ اپنی ساخت اور خوبصورتی میں دیگر پہاڑوں سے ممتاز ہے مگر اس تک پہنچنا بہت بڑا چیلنج ہے۔ یہ دنیا کا دوسرا بلند ترین مقام ہے جس کے لئے کوہ پیما کہتے ہیں کہ دنیا کے اول نمبر پہاڑ ماؤنٹ ایورسٹ پر چڑھنا کافی آسان ہے مگر کے ٹو کے راستے انتہائی پیچیدہ ہیں۔

اگست 1977ء میں پہلے پاکستانی اشرف امان تھے جو دنیا کی اس بلند ترین جگہ پر اپنے قدم جمانے میں کامیاب ہوئے تھے۔

ترچ میر

ترچ میر کے معنی تاریکی کا بادشاہ ہے۔ یہ کھوار زبان کا لفظ ہے۔

چترال شہر میں داخل ہوتے ہی شاہی قلعے کے عقب میں برف پوش ترچ میر کا نظارہ ساری تھکن بھلا دیتا ہے۔ یوں تو سارا چترال ہی دیکھنے کے لائق ہے اور یہ سیاحتی مقامات سے بھرا ہوا ہے مگر ترچ میر کے دامن تک چند خوش نصیب ہی پہنچ پاتے ہیں۔

پاک افغان بارڈر پر واقع یہ چوٹی ہندوکش سلسلے کے سب سے بلند مقام پر ہے۔ اس پہاڑ پر 1950ء میں ناروے کی ایک کوہ پیماؤں کی مہم پہنچنے میں کامیاب ہوئی تھی۔

غرضیکہ پاکستان کے یہ چاروں پہاڑ اپنی رعب دار خوبصورتی وجاہت کے باعث دنیا بھر میں ہماری پہچان ہیں۔ یہ پہاڑ جو دنیا بھر کے مہم جوؤں کے لئے ایک خاص کشش رکھتے ہیں۔ کیا ہی اچھا ہو کہ لوگ ان Camping Sites پر آلودگی نہ پھیلائیں۔ گندگی کے ڈھیر دیکھ کر حوصلہ نہیں ہوتا کہ آگے بڑھا جائے۔ کوہ پیمائی کی اجازت اور سہولتیں فراہم کرتے ہوئے صفائی کی صورتحال پر بھی توجہ دینی ضروری ہے۔

میں نے ساجدہ کو غور سے دیکھا۔ تھکی ہوئی کسی دیوی کی طرح معصوم لگ رہی تھی۔ اس کے چہرے پر تھکن کے ساتھ ساتھ ایک عجب طرح کا اطمینان تھا۔ وہ بے حس، بے ہوش، بے خبر سو رہی تھی۔ دنیا و مافیہا سے لاعلم گہری نیند میں نہ جانے کن خوابوں کی نگری میں کھوئی ہوئی تھی۔

تھکا ہوا تو میں بھی تھا مگر ایک بات ہوئی تھی جس نے میری نیند اڑا دی۔ بار بار میرے دل پر کچوکے سے لگتے اور ذہن ماؤف ہوا جاتا تھا۔ کتنی کامیاب زندگی تھی میری۔ خوبصورت سگھڑ، امیر ماں باپ کی بیٹی جو میری بیوی بنی۔ میں خود ایک انتہائی کامیاب تاجر۔ کیا کمی تھی میری زندگی میں ایک بھرپور کامیاب زندگی گزاری تھی میں نے۔ مگر آج جو کچھ ہوا اور جیسے ہوا اس نے جیسے میرے دل کو ٹکڑے ٹکڑے، ریزہ ریزہ کر دیا۔ چین لٹ گیا اور نیند ایسی غائب ہوئی کہ لگتا تھا کہ اب کبھی بھی نہیں سو پاؤں گا۔ کیا تھا یہ احساس ندامت، شرمندگی؟ اتنے سال کے بعد؟

میں نے ساجدہ کو غور سے دیکھا، معصوم سا چہرہ، اس عمر میں بھی اس میں غضب کی جاذبیت تھی۔ موٹے موٹے ہونٹ اور ستواں ناک کا امتزاج ایسا تھا کہ آدمی پاگل ہو جائے۔ کوئی وجہ تھی کہ میں اس کو دیکھنے کے بعد کسی کی طرف نظر اٹھا کر دیکھ نہیں سکا۔ میرے دل نے کہا کہ اس کے سرہانے بیٹھ جاؤں، اپنے ہاتھوں سے اس کے بکھرے ہوئے بالوں کو سنواروں، اس کی پلکوں کو چھولوں، وہ تھی ہی ایسی۔ گذشتہ ستائیس سالوں میں ایک دن بھی نہیں گزرا تھا جب میں نے اس سے محبت نہیں کی تھی۔ اسے نہیں چاہا تھا ایک لمحہ بھی ایسا نہیں تھا کہ جب وہ میرے ساتھ نہیں تھی اور ایک دن بھی مجھے احساس نہیں ہوا کہ میں اسے کبھی کوئی دکھ دے سکتا ہوں، تکلیف پہنچا سکتا ہوں۔ مگر آج جو کچھ ہوا اس کے بعد میں صرف اندر اندر جل رہا تھا، پگھل رہا تھا۔ یہ سوچ سوچ کر کہ مجھ سے نادانستگی میں کیا ہو گیا۔ میرے غرور اور انا سے بنی ہوئی دیوار ریت کی طرح ڈھ گئی تھی۔

تیس سال پہلے میں نے ساجدہ کو طارق روڈ پر دیکھا۔ جب وہ اپنے ڈرائیور کے ساتھ تیز تیز چلتی ہوئی جوتے کی دکان سے نکلی تھی۔ میں تنگ ناتنگ چائنیز ریسٹورنٹ میں دوپہر کا کھانا کھا کر نکلا اور اپنی گاڑی اسٹارٹ کر کے سگریٹ سلگا رہا تھا۔ اس نے تو مجھے نہیں دیکھا مگر میں اسے دیکھتا ہی چلا گیا۔ کسی چیز کی کمی نہیں تھی اس میں۔ میں نے تصور، خوابوں اور خیالوں میں جو لڑکی بسائی ہوئی تھی یہ وہی تھی۔

اس کی گاڑی میری گاڑی سے ذرا آگے پارک تھی جیسے ہی اس کے ڈرائیور نے گاڑی اسٹارٹ کی اور آگے چلا ویسے ہی میں نے اپنی گاڑی اس کے پیچھے ڈال دی، بغیر سوچے سمجھے بس دل کے اشارے پر۔

وہ طارق روڈ سے شہید ملت پر واقع میڈی کیئر اسپتال کے پاس سے گزرتے ہوئے بہادر آباد کی چورنگی سے شرف آباد کی طرف مڑ کر ایک گلی کے خوبصورت سے بنگلے پر رک گئی تھی۔ میں نے بھی گاڑی اس کی گاڑی سے ذرا پیچھے کھڑی کر دی۔ دروازہ کھول کر وہ اتری اور جیسے میری آنکھوں میں تیرتی ہوئی وہ چپ سے کالے گیٹ کے چھوٹے دروازے کو کھول کر اپنے گھر میں داخل ہو گئی تھی۔

تیس بتیس سالوں پہلے والا شرف آباد رہائشی علاقہ تھا جسے بلڈروں کی نظر کھا گئی۔ پیسے کے لالچ نے اب پوری سوسائٹی کو تباہ کر کے رکھ دیا ہے۔ خوبصورت بنے ہوئے رہائشی مکانات جہاں چار سے آٹھ لوگ سہولت سے رہتے تھے، دیکھتے دیکھتے کئی منزلہ عمارتوں اور فلیٹوں کے کمپلیکس میں بدل گئے ہیں۔ بھونڈے فلیٹس، خراب سیڑھیاں اور بے ہنگم نقشے بناتے وقت شاید یہ سوچا بھی نہیں گیا کہ یہ کیسے نظر آئیں گے، ہوا کہاں سے آئے گی، دھوپ کہاں سے گزرے گی، لوگ کیسے رہیں گے، سامنے کیسا لگے گا۔

یہاں مکان بیچنے والوں نے اپنے جانتے ہوئے مہنگا بیچا، خریدنے والوں نے اپنے پلان کے مطابق کوڑیوں کے دام ہی لگائے، پھر تین، تین منزلہ اپارٹمنٹ بلاک کی اجازت لے کر چھ، چھ، آٹھ، آٹھ منزلہ عمارتیں بنا ڈالی گئیں۔ شہر میں تو آبادکاروں کی ایک زبردست مافیا کام کر رہی ہے۔ رہائشی پلاٹوں پر تجارتی عمارتیں بن جاتی ہیں۔ نقشہ کچھ پاس ہوتا ہے، بنانے والے کچھ اور بنا ڈالتے ہیں۔ سب طرف پیسہ چلتا ہے اور سب شامل ہیں، صوبائی حکومت سے لے کر شہری حکومت تک۔

اب بدشکل بے عمل عمارتوں میں بے شمار لوگ رہنے کے لئے آ گئے ہیں۔ جہاں پر خوبصورت بنگلے کے ساتھ لان کا تصور تھا، درخت تھے، پودے، پیڑوں اور پھولوں کی بہار تھی وہاں فلیٹس بن گئے تھے، جنہیں لوہے کی جالیوں میں قید کر دیا گیا ہے، ہر کھڑکی، دروازہ، روشندان، بالکونی، سیڑھی کو ان لوہے کی جالیوں میں پھنسا دیا گیا ہے۔ اب ان جالیوں کے اوپر سوکھنے کے لئے بھیگے ہوئے کپڑے لٹکا دیئے جاتے ہیں۔ ان فلیٹوں میں رہنے والوں کو شہری زندگی کے بنیادی اصول تک نہیں پتہ۔ گندگی، کوڑے کے ڈھیر، پانی کی بوتلیں اور پچو گم کے جابجا نشانات جہالت، لاعلمی اور بے حسی کی خبریں دے رہے ہوتے ہیں۔ یہ حشر ہوا ہے اس شرف آباد، بہادر آباد کے علاقے کا جہاں ساجدہ رہتی تھی۔

اس دن گھر دیکھ کر میں واپس آ گیا کہ ایک ضروری میٹنگ میں جانا تھا۔ مگر دوسرے دن صبح صبح میں دوبارہ اس کے گھر سے ذرا ہٹ کر اپنی گاڑی سمیت کھڑا ہو گیا۔ صبح سویرے ساڑھے سات آٹھ بجے کا وقت تھا۔ آتے جاتے لوگ دیکھ کر گزر رہے تھے مگر کسی کے وہم و گمان میں بھی نہیں ہو گا کہ میں اپنی کار میں بیٹھا اس گھر سے نکلنے والی لڑکی کا انتظار کر رہا ہوں۔ پہلے تو میں اخبار پڑھتا رہا جب انگلش اخبار کی خاص خاص چیزیں پڑھ ڈالیں تو گاڑی سے اتر کر ٹہلتا ہوا بہادر آباد کے روڈ کی جانب گیا کہ آتے جاتے کسی اخبار والے سے ایک اردو اخبار بھی لے آؤں۔ میں کچھ اس طرح سے گیا کہ وہ گھر نظر سے نہ اوجھل ہو۔ راستے میں ہی مجھے سائیکل پر سوار اخبار والا مل گیا اور اخبار لے کر میں واپس گاڑی میں بیٹھا ہی تھا کہ ساجدہ کے گھر کا گیٹ کھلا۔ ساجدہ کے ابو گاڑی گیٹ سے نکال کر باہر آئے اور وہ گیٹ کو بند کر کے گاڑی میں ان کے ساتھ بیٹھ گئی۔ نیلے شلوار قمیض میں نیلے ہی رنگ کے دوپٹے کے ساتھ وہ مجھے پہلے دن سے بھی زیادہ حسین لگی تھی۔ میرا مقصد پورا ہو گیا۔ میں اسے ایک دفعہ پھر غور سے نظر بھر کے دیکھنا چاہتا تھا، رات بھر وہ میرے خیالوں میں جھلکتی رہی اب تو مجھے صرف فیصلہ کرنا تھا اور اس فیصلے سے پہلے میں اسے صبح صبح دیکھنا چاہتا تھا۔ میری نانی کہتی تھیں کہ جو عورت صبح خوبصورت نظر آتی ہے وہ حقیقت میں خوبصورت ہوتی ہے اور جو عورت شام کو خوبصورت لگتی ہے وہ بناوٹ ہوتی ہے۔ نہ جانے اس میں کتنی حقیقت ہے لیکن سچ بات یہ تھی کہ ساجدہ صبح بھی خوبصورت تھی اور شام کو بھی حسین۔

اسی شام میں نے اپنی خواہش کا اظہار اپنی بہن اور ماں باپ سے کر دیا۔ میری

ماں فوراً ہی تیار ہوگئی تھیں کہ آخرکار میں نے شادی کے لئے ہاں تو کردی کیونکہ باوجود گھر والوں کے اصرار کے مجھے کوئی لڑکی پسند ہی نہیں آتی تھی۔ وجہ کوئی نہیں تھی بس یہ ہوا کہ کسی نے کلک نہیں کیا۔

شادی میں تھوڑا مسئلہ ضرور ہوا جس کی مجھے امید نہیں تھی۔

ہوا یہ کہ جب میری ماں اور دونوں بہنیں ساجدہ کے گھر مٹھائی لے کر اور پیغام لے کر پہنچیں تو ہمیں امید تھی کہ وہ لوگ فوراً ہی ہاں کردیں گے۔ صرف ڈر یہ تھا کہ اگر اس کی منگنی ہوئی ہوگی یا اگر کسی سے نکاح ہو چکا ہوگا تو ہم لوگ کیا کریں گے۔ یہ سوچنا ضروری تھا کیونکہ خوبصورت لڑکیوں کی شادی فوراً ہی ہوجاتی ہے، رشتے آنا شروع ہوجاتے ہیں اور ماں باپ کی بھی کوشش ہوتی ہے کہ لڑکیاں سسرال چلی جائیں، چاہے تعلیم ہی چھوڑنا پڑے۔ کون انتظار کرتا ہے۔ یہ میں نے سوچا ضرور تھا مگر اس سے آگے نہیں سوچ سکا تھا اور امید یہی کی تھی کہ اس کا رشتہ وغیرہ کہیں نہیں لگا ہوگا۔ خوش قسمتی سے ایسا ہی تھا۔ اس کے رشتے ضرور آئے مگر ان کے گھر والوں نے کسی کو بھی ہاں نہیں کیا تھا۔ شاید میری قسمت اچھی تھی۔

میرے گھر والوں کو ساجدہ کے گھر میں عزت دی گئی، اس کی امی بہت اچھے طریقے سے ملیں مگر نہ جانے کیوں اس کے ابو کا رویہ کچھ زیادہ دوستانہ نہیں تھا۔ اس وقت مجھے یہ سب کچھ بہت برا لگا۔ انہوں نے میرے بارے میں بہت سارے ضروری غیر ضروری سوالات کر ڈالے۔ باجی کی بات سے مجھے اندازہ ہوا کہ شاید وہ ہمارے رشتے کے پیغام پر کچھ زیادہ خوش نہیں تھے۔ باجی نے کہا کہ اگر باپ ہی راضی نہیں ہوگا تو رشتہ منظور کرانا بڑا مشکل ہوجائے گا۔

اس وقت مجھے بڈھے پر غصہ بہت آیا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ میں نے دل میں سوچا کہ شرافت کا زمانہ ہی نہیں ہے میں نے کوئی عشق نہیں لڑایا۔ یونیورسٹی جاکر ساجدہ پر راہ چلتے ڈورے نہیں ڈالے، اس کی کسی سہیلی کے بھائی کو تلاش کرکے اس تک پہنچا نہیں، تحائف کی بارش نہیں کی، غلط باتوں سے اسے بہلایا نہیں، پھسلایا نہیں، یہ سب کچھ اس زمانے کے مروجہ طریقے تھے۔ یہی کررہے تھے لڑکے مگر میرے پاس اس قسم کے طریقوں کے لئے نہ وقت تھا اور نہ ہی میں نے اس طرح کی کوئی منصوبہ بندی کی تھی۔ مجھے یہ بھی پتہ تھا کہ میں اچھی شکل وصورت کا مالک، اچھے اطوار والا بندہ ہوں۔ لڑکیوں کے لئے میں کچھ کشش بھی رکھتا تھا۔ تعلیم یافتہ تھا اور سب سے بڑی بات یہ کہ مالی و معاشی طور پر خوشحال بھی تھا۔ یہ بات میری سمجھ سے باہر تھی کہ میں انہیں قابل قبول کیوں نہیں۔ میرا غصہ ناجائز تو نہیں تھا۔

میرا خیال تھا کہ میرا رشتہ پہنچتے ہی وہ لوگ خوش ہوجائیں گے۔ کیا کمی تھی مجھ میں۔ فوراً ہی راضی ہوجائیں گے اور چٹ منگنی پٹ بیاہ جیسا مسئلہ ہوگا۔ شاید میں اپنے آپ کو کچھ زیادہ ہی اہمیت دے رہا ہوں گا مگر ایسا بھی نہیں ہونا چاہئے تھا کہ جیسے میری کوئی اہمیت ہی نہیں ہے۔ حالات وواقعات پر میری کوئی گرفت تھی نہ اور کوئی اختیار۔ بڑے میاں کا اپنا دماغ تھا۔ میری بہنوں نے بتایا کہ ساجدہ کی امی کا رویہ بڑا دوستانہ ہے مگر ساجدہ کے ابو کے رویے نے کافی مایوس کیا تھا۔

ہفتے بھر کے انتظار کے بعد میری بہن نے ساجدہ کی امی سے فون پر بات کی تو انہوں نے بتایا کہ ابھی تک وہ لوگ کچھ فیصلہ نہیں کرپائے ہیں اور ساجدہ کے ابو میرے بارے میں تحقیقات کررہے ہیں، معلومات جمع کررہے ہیں، اتنا تو حق ہے نہ بیٹی۔ ہمیں انہوں نے ہنستے ہوئے کہا۔

مجھے غصہ آیا۔ تحقیقات کرنا تو ان کی ذمہ داری تھی اور ان کا حق بھی، کوئی اپنی بیٹی کی شادی بغیر سوچے سمجھے اور تحقیقات کے کیسے کرسکتا ہے۔ مگر میرا مسئلہ یہ تھا کہ میں نے سوچا بھی نہیں تھا کہ کوئی مجھے رد کرسکتا ہے، کچھ اس قسم کا پرغرور تھا میں۔ اور کچھ ایسی انا تھی میری۔ صحیح یا غلط میں ایسا ہی تھا۔

شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ میں کم عمری میں ہی پے در پے کئی کامیابیاں حاصل کرتا ہوا اپنے ابا جان کے چھوٹے سے کاروبار کو بہت تیزی سے اوپر لے گیا تھا۔ بے شمار خاندانوں کے لوگ اپنی بیٹیوں کی شادی مجھ سے کرنا چاہتے تھے۔ دفتر میں بھی اور دفتر کے باہر بھی۔ کتنے والدین نے اپنی اس خواہش کا اظہار میرے ابا اور اماں جان سے کیا تھا۔ ایسا بھی ہوا تھا کہ کئی قبول صورت لڑکیاں خود ہی راستے میں آگئیں، اپنی پسندیدگی کا اظہار بھی کیا مگر سچی بات یہ ہے کہ کوئی بھی اچھی نہیں لگی، کوئی بھی کلک نہیں ہوئی اور اب جب یہ لڑکی کلک ہوئی تو بڑے میاں نے مسائل کھڑے کردیئے تھے۔

زندگی میں پہلی دفعہ میں پریشان ہوا، زندگی میں پہلی دفعہ جو آدمی مجھے برا لگا اور وہ ساجدہ کے ابو تھے۔ سمجھتے کیا ہیں اپنے آپ کو؟ میرے دل میں کئی وسوسوں نے جنم لیا میں ہر صورت اسے حاصل کرنا چاہتا تھا۔ مجھے لگتا تھا کہ ساجدہ کے بغیر میری زندگی مشکل ہوجائے گی، مجھے وہ اچھی لگی تھی اور مجھے اس سے ہی شادی کرنی تھی۔

> تھکا ہوا تو میں بھی تھا مگر ایک بات ہوئی تھی جس نے میری نیند اڑادی۔ بار بار میرے دل پر کچوکے سے لگتے اور ذہن ماؤف ہوا جاتا تھا۔ کتنی کامیاب زندگی تھی میری۔ خوبصورت سگھڑ، امیر ماں باپ کی بیٹی جو میری بیوی بنی۔ میں خود ایک انتہائی کامیاب تاجر۔ کیا کمی تھی میری زندگی میں ایک بھرپور کامیاب زندگی گزاری تھی میں نے۔

ایک دن وہ میرے ابو سے ملنے ان کے آفس بھی چلے آئے، نہ جانے بوڑھوں کے درمیان کیا بات چیت ہوئی گھنٹے بھر تک کہ دو دنوں کے بعد ان کے گھر سے رشتے کی قبولی کا پیغام آگیا۔

ہم لوگوں کی خوشی اپنی جگہ فطری تھی میرے گھر والوں نے زور و شور سے شادی کی تیاری شروع کی۔ مجھے حیرت اس بات پر تھی کہ بڑے میاں نے مجھ سے کوئی بات نہ کی اور نہ ہی مجھ سے ملے، اس میں بھی مجھے کچھ بے عزتی کا سا احساس ہوا، نہ جانے کیوں۔

پھر ہماری شادی ہوگئی۔ ساجدہ کو پہلی دن سے ہی دیوی بنا کر رکھا میں نے۔ اسے چاہا دل سے اور اسے حاصل کرنے کے بعد ایک دن کے لئے بھی اپنے سے جدا نہ کرنے کی قسمیں کھائیں۔ وہ تھی بھی ایسی۔

مجھے یاد ہے کہ شادی کے ساتویں آٹھویں دن میں ساجدہ کے ساتھ اس کے گھر میں گیا تھا۔ رات گئے تک باتیں ہوتی رہیں۔ اس کی بہن سے، اس کے بھائی سے، اس کے ماں باپ سے، وقت تیزی سے نکلتا چلا گیا تھا۔ شادی کے فوراً بعد اس قسم کی ملاقاتوں، دعوتوں کا اپنا مزا ہوتا ہے، نئے رشتے بنتے ہیں کہ ان کی بنیادیں رکھی جارہی ہوتی ہیں۔ نئی امیدیں ہوتی ہیں، نئے چراغ جلتے ہیں، ایک طرح کا لطیف احساس ہوتا ہے۔

شاید رات کے گیارہ بجے تھے جب ہم اٹھنے لگے تو چلتے چلتے ساجدہ کے ابو نے کہا تھا کہ آج رک جاؤ بیٹی۔ دونوں ہی رک جاؤ کل چلے جانا۔ بڑی مشکل سے عادت ہوگی تمہارے بنا رہنے کی۔ مجھے ان کا دھندلا دھندلا سا مہربان چہرہ یاد ہے اور یہ بھی یاد ہے کہ میں نے کیا سوچا اور کیا کیا تھا۔

ساجدہ نے میری طرف دیکھا اور اس وقت تو جیسے میرے اندر آگ لگ گئی نہ جانے کیوں؟ اور اس سے پہلے کہ کوئی اور بات ہوتی میں نے فوراً ہی کہہ دیا کہ نہیں ہم دونوں کو ابھی گھر جانا ہے۔ مجھے اب احساس ہوتا ہے کہ بہت سخت اور خشک رویہ تھا میرا۔ میں نے کسی کا کوئی بھی لحاظ نہیں کیا اور ہم گھر چلے آئے تھے۔ پھر کبھی بھی ایسا نہیں ہوا کہ بڑے میاں نے ہمیں رات کو روکنے کی کوشش کی ہو۔

ہمارے بچے ہوئے، دو بیٹے ایک بیٹی۔ وقت نکلتا گیا، سب بڑے ہوتے گئے، میرے ابو کا انتقال ہوگیا، ساجدہ کے ابو بھی دنیا سے چلے گئے لیکن جتنے سالوں بھی وہ زندہ رہے مجھے ان کی آنکھوں میں ساجدہ کی محبت کی شمع جلتی نظر آتی رہی۔ شاید کوئی دن ایسا نہیں ہوتا ہوگا جب وہ فون پر اس سے بات نہیں کرتے ہوں گے۔ ایک خاص قسم کا رشتہ تھا باپ بیٹی کے درمیان۔ ایسا ہی ہوتا ہے ہمارے سماج میں۔ لگتا ہے کہ بچیاں ماؤں سے قریب ہوتی ہیں۔ ان سے وہ ہر طرح کی بات کرلیتی ہیں۔ ایک طرح سے دوست، رازدار ہوتی ہیں ان کی۔ مگر بیٹیوں کا اپنے باپوں سے بھی ایک رشتہ ہوتا ہے بہت مختلف بالکل الگ۔ شاید انہیں الفاظ میں بیان کرنا ممکن نہ ہو۔ اسے صرف محسوس کیا جاسکتا ہے جیسے ساجدہ اور ساجدہ کے ابو کے درمیان تھا۔

ستائیس سالوں کے بعد میری بیٹی کی شادی ہوئی وہ رخصت ہوگئی اور آج شادی کے آٹھویں دن ہمارے گھر آئی تھی۔ میری بیٹی میرے اور ساجدہ کی محبت کی پہلی نشانی، خاص طور پر مجھ سے ملنے آئی تھی۔ چار گھنٹے کے گپ شپ کے بعد جب وہ جانے لگی تو بے اختیار میں کہہ بیٹھا کہ بیٹی آج کی رات ٹھہر جاؤ کل چلی جانا۔ میں خود چھوڑ دوں گا تمہیں۔

''مگر بابا مجھے جانا ہوگا''۔ اس نے راحیل کی طرف دیکھتے ہوئے آہستہ سے کہا تھا۔

ستائیس سال ایک سیکنڈ میں میرے سامنے سے گزر گئے۔ ساجدہ کا وہ پرامید چہرہ اس کے والد کے محبت بھرے چہرے پر خواہش کی چادر اور میرا رکھائی سے منع کردینا۔ ساجدہ کی بے بسی اور ساجدہ کے ابا کی خاموشی میرے سینے میں خنجر کی طرح اندر تک گھستی چلی گئی۔ یہ تو میں نے سوچا بھی نہیں تھا۔ بجلی کی رفتار سے تیز جھماکوں کے ساتھ وہ تصویر میرے ذہن میں گرجتی گونجتی رہی۔

آج وہ میرے سامنے بستر پر بے سدھ سوئی ہوئی تھی، تھکی ہاری مگر چین سے اور میں بے چین تھا اور مجھ میں ہمت نہیں تھی کہ ستائیس سال پرانی غلطی کی معافی مانگ سکوں۔

رنگا رنگ تقریبات کا احوال

کراچی ادبی میلہ آکسفورڈ کی فقید المثال کامیابی

شہر قائد میں ساتویں کراچی ادبی میلے کے دوسرے روز 33 سیشنز ہوئے اور 7 کتابوں کی رونمائی ہوئی۔ ادبی میلے میں پاکستان، بھارت، امریکہ، برطانیہ، جرمنی، فرانس، بنگلہ دیش اور اٹلی سمیت دیگر ممالک کے ادیب و شعراء اور دانشوروں نے شرکت کی۔ ادبی میلے میں مباحثے، پینل ڈسکشنز، اردو اور انگریزی مشاعرے، داستان گوئی، کتابوں کی رونمائی، پرفارمنگ آرٹ، پوسٹرز کی نمائش، موسیقی، رقص، ادبی ایوارڈز اور فی البدیہہ مزاح کے علاوہ بچوں کے لئے آرٹ سیشن میں شرکا کا ہجوم رہا۔ دوسرے روز میلے میں مولانا رومی کی شاعری سے دن کا آغاز ہوا۔ اس سیشن میں فہمیدہ ریاض، امر سندھو اور باری میاں نے مولانا روم کی شاعری پر سیر حاصل بحث کی۔ شرمین عبید چنائے کے حوالے سے ایک سیشن دی آسکر لیڈی کے عنوان سے ہوا جس میں عمیر عزیز سید اور شرمین نے حاضرین کے سوالات کے جوابات دیے۔ شرمین نے خیال ظاہر کیا کہ ہم آئندہ بھی ادب، ثقافت اور علم کے ذریعے دنیا بھر میں اپنا سافٹ امیج اجاگر کر سکتے ہیں جس طرح ہماری چند فلموں نے ایسا کام کر دکھایا ہے۔ پاکستانی سینما اسٹرائیکس بیک کے عنوان سے سیشن میں نمرہ بچہ، مینو گور، ثانیہ سعید اور شہباز رضوی نے گفتگو کی۔ اصغر ندیم سید اور مستنصر حسین تارڑ نے سفر اور کہانی کے موضوع پر گفتگو کی۔ مزاح نگار شاعر انور مسعود کے ساتھ ایک شام کا انعقاد کیا گیا۔ مسکراہٹ بہتر دوا کے موضوع پر کامیڈین سعد ہارون اور جج راج اروڑا کے مابین دلچسپ لطائف کا تبادلہ دیکھنے کو ملا، غرضیکہ 3 روزہ اس ادبی میلے کی بازگشت پورا ماہ گزرنے کے بعد بھی سنائی دے رہی ہے۔

ویمن آن ویلز، آمدورفت کی آسانی کا منصوبہ

صوبہ پنجاب کی حکومت نے گذشتہ برس نومبر میں Women on wheels کے نام سے اس منصوبے کا آغاز کیا تھا جس میں خواتین نے دلچسپی ظاہر کی تھی۔ منصوبے کا مقصد خواتین کی سفری سہولتوں میں آسانی پیدا کرنا تھا تاکہ وہ تعلیم یا ملازمت آسانی سے جاری رکھ سکیں اور معاشی خود مختاری کی منزل پا سکیں۔ پہلے مرحلے میں لاہور کی 150 خواتین رائے ونڈ میں واقع ڈرائیونگ اسکول میں موٹر سائیکل چلانا سیکھ رہی ہیں۔ منصوبے کے نگران سلمان صوفی نے بتایا کہ ہم نے نومبر میں فیس بک پیج پر یہ پوسٹ لگائی کہ جو خواتین موٹر سائیکل چلانے میں دلچسپی رکھتی ہوں اس کی باقاعدہ تربیت حاصل کرنے کے لئے رابطہ کریں۔ چند ہی دنوں میں چھ سو خواتین نے ان سے رابطہ کر لیا۔ ان خواتین کو ارزاں نرخ پر اسکوٹرز فراہم کیے جا رہے ہیں۔ گذشتہ ماہ مال روڈ پر خواتین نے موٹر سائیکل ریلی نکالی، دراصل یہ پہلے مرحلے میں تربیت مکمل کر لینے والی خواتین کا جشن تھا۔ وزیر اعلیٰ پنجاب شہباز شریف کی ہدایت پر ان طالبات اور خواتین کو گلابی رنگ کی اسکوٹیز فراہم کی گئیں اور اس کا آغاز خواتین کے عالمی دن سے ہوا۔ شہری حلقوں نے کراچی میں بھی ایسے منصوبوں کی ضرورت کا اظہار کیا ہے۔ کراچی میٹرو پولیٹن شہر ہے۔ خواتین کے ساتھ بسوں میں مرد مسافر اور کنڈیکٹر جو سلوک کرتے ہیں اس کا اظہار لفظوں میں نہیں کیا جا سکتا۔ تاہم اس ضمن میں خاندان کی طرف سے اجازت اور سہولت مہیا ہونا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ بہر حال اب ایک پوری نسل کی طرز فکر اور زندگی گزارنے کا انداز پچھلے 20 برسوں سے مختلف ہوتا جا رہا ہے۔

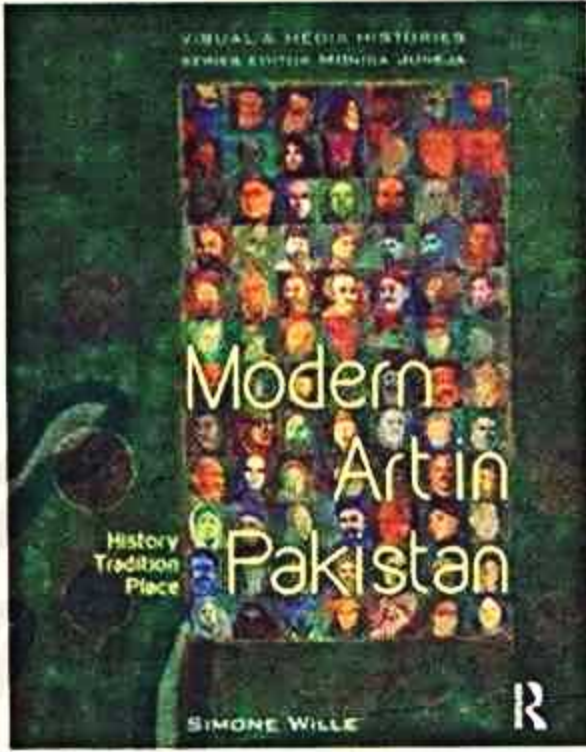
خالص فوڈ مارکیٹ نامیاتی اشیاء کا خوبصورت ڈسپلے

خالص فوڈ مارکیٹ کے پلیٹ فارم سے ہر ماہ دو ماہ بعد پورے پنجاب میں مختلف جگہوں پر نامیاتی اشیاء کی نمائش کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ گذشتہ ہفتے رائل پام لاہور میں کھانے پکانے، سبزیوں، پالتو جانوروں مثلاً مرغی، بٹیر اور تیتروں کے ساتھ ساتھ بیکنگ سے متعلق اشیاء کے اسٹالز لگائے گئے۔ لاہور کے طبقہ اعلیٰ کے ساتھ ساتھ اب متوسط طبقے کی خواتین میں بھی نامیاتی غذاؤں اور صحت بخش طرز زندگی کا شعور بڑھنے لگا ہے۔ یہی وجہ تھی کہ خالص فوڈ مارکیٹ میں گھریلو سطح کے تاجروں کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ اس بار ہاتھوں کے ہنرکاری کے جوہر کھڈیوں پر تیار کیے جانے والے کپڑے کی شکل میں بھی دکھائی دیے۔

Karachi Eat دوسرا رنگا رنگ فوڈ میلہ

کراچی میں لا اینڈ آرڈر کی صورتحال جوں ہی بہتر ہوتی ہے، امن اور خوشی کے متلاشی چہروں پر مسکان لانے کے بہانے ڈھونڈ ھ لیتے ہیں اور اچھا ہی کرتے ہیں کہ ہر سال Karachi Eat والے فریئر ہال کے مقابل شاندار فوڈ میلہ منعقد کرتے ہیں جس میں خالصتاً پاکستانی دستکاروں، کھانوں، نئے فوڈ چینز کو عوامی سطح پر متعارف ہونے اور کاروبار کو وسعت دینے کا موقع ملتا ہے۔ اس سال بھی یہاں شاندار مقابلوں کا انعقاد ہوا، ٹرک اور رکشہ کی مخصوص پاکستانی ثقافت دیسی اور بدیسی کھانوں کے اسٹالز اور بچوں و بڑوں کی دلچسپی کا سامان موجود تھا۔ داخلہ ٹکٹ 250 روپے پر بھی خواتین نے کم ہی اعتراض کیا۔ انتظامیہ نے اسے روایتی مینا بازار سے بھی تشبیہ دی۔ بہار آتے ہی ایک جانب باغ میں گل داؤدی کی نمائش اور دوسری جانب یہ رنگا رنگ فوڈ میلہ اہل کراچی کو مدتوں یاد رہے گا۔

ریویوز

Books

Modern Art in Pakistan History, Tradition, Place

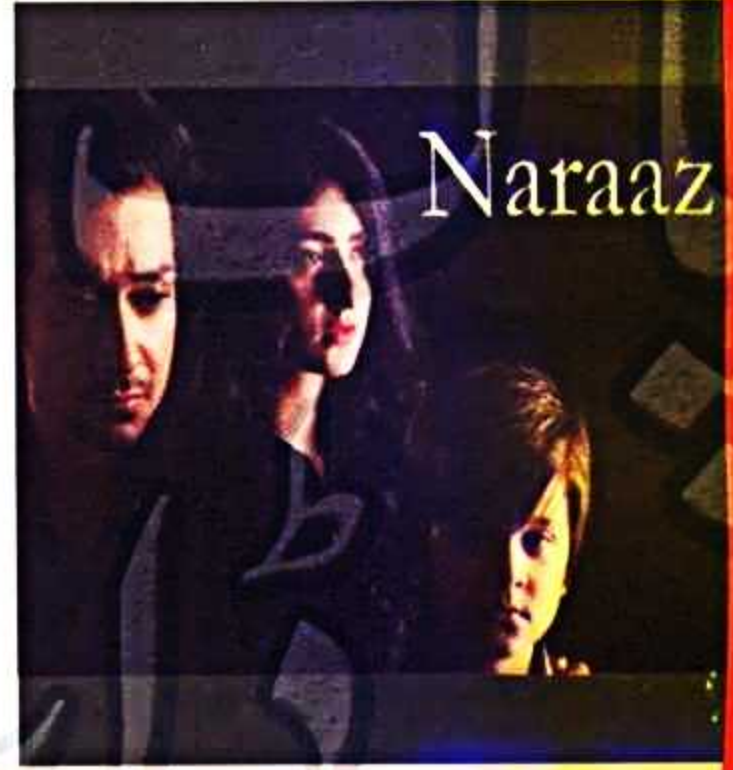
مصنف: سائمن ویلے
صفحات: 144
ناشر: روٹ لیج، بھارت

ہماری پاکستانی مصوری کی جڑیں غیر منقسم ہندوستان اور جنوبی ایشیائی ثقافت سے وابستہ ہیں۔ بھارت کی ادیبہ سائمن نے عہد مغلیہ میں مسلمان مصوروں اور خطاطی سے متعلق روایات کے تذکرے میں جن پاکستانی مصوروں کی تخلیقات کو شامل کیا ہے ان میں مرحوم ظہورالاخلاق شامل ہیں۔ پاکستان میں ماڈرن مصوری کے خالق شاکر علی سے لے کر ظہورالاخلاق تک کئی سو مصوروں کے فنون اور اسالیب کا تذکرہ جس گیرائی اور گہرائی سے سائمن نے کیا ہے وہ اپنی نوعیت کی دستاویزی حیثیت رکھتا ہے۔ اس تصنیف میں لاہور کے متعدد تاریخ اور مصوری کے اساتذہ کی آرا شامل کی گئی ہیں۔ انھی کی تحقیقی کاوشوں سے انہیں پاکستانی ثقافت اور مصوری کی تحریکوں کو سمجھنے میں مدد ملی۔ پاکستانی مصوری پر مغربی تحریکوں کے اثرات کا حوالہ بھی جامع انداز میں کیا گیا ہے۔ اس کتاب کے ساتھ ساتھ ہمیں فخر کرنا چاہیے کہ مغربی بائیوگرافر راجر کونا ہمارے مصوروں کے بارے میں تاریخی دستاویزات طباعت و اشاعت میں گوناگوں دلچسپی لے رہے ہیں، علاوہ ازیں نیشنل کالج آف آرٹس اور پنجاب یونیورسٹی کے شعبہ مصوری کے اساتذہ اور مورخین کی مہیا کردہ معلومات بھی اس تصنیف کے لئے اہمیت رکھتی ہیں۔ کتاب پڑھنے اور اسلاف کے فنون سے واقفیت حاصل کرنے کا خوبصورت تجربہ ہو سکتا ہے۔

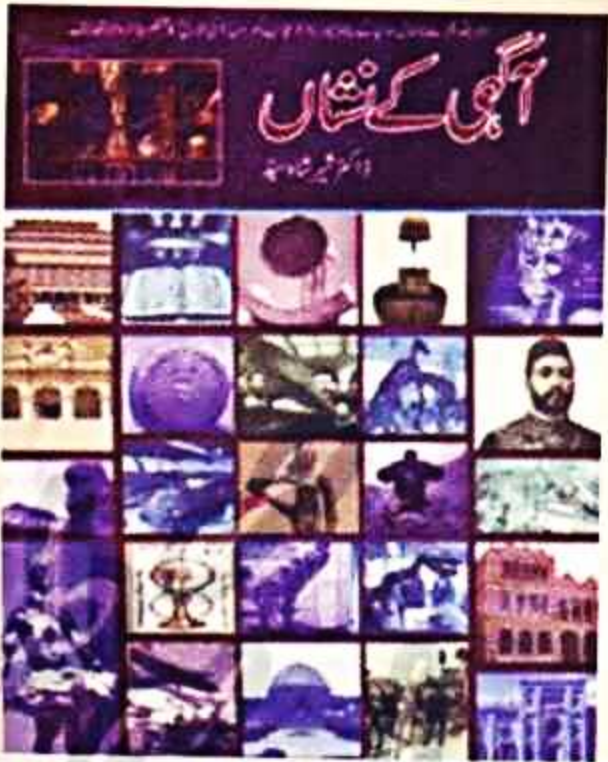
ناراض

کاسٹ: فیصل قریشی، سارہ خان، فہد احمد، مزنہ ابراہیم اور جویریہ عباسی
پیشکش: اے آر وائے ڈیجیٹل

ڈرامہ سیریلز اور خاص کر سوپس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان کے موضوعات خاصے روایتی ہوتے ہیں۔ وہی ساس بہو کے جھگڑے یا پھر اوپر تلے کے بچوں کی آپس کی غلط فہمیاں اور رنجشیں لیکن اس سیریل میں مہلک بیماری کے بعد کسی خاندان میں جیسے مسائل کھڑے ہو سکتے ہیں ان کا حوالہ دیا گیا ہے۔ محسن علی ڈرامے کے خالق ہیں اور یہ وہی ہستی ہیں جنھوں نے پاکستانی فلم رانگ نمبر کا اسکرپٹ لکھا تھا۔ نجف بلگرامی کی ہدایات میں سارہ خان اور فیصل قریشی سے بھرپور اداکاری متوقع تھی لہٰذا ناظرین نے اس سیریل کو خصوصی دلچسپی سے دیکھا اور اب تک ہزاروں شائقین اسے انٹرنیٹ پر بھی دیکھ چکے ہیں۔ دلوں کو چھو لینے والی اس کہانی میں جویریہ عباسی نے بھی باکمال اداکاری کی ہے۔ یہ سیریل ہر پیر کی رات 8 بجے اے آر وائے ڈیجیٹل پر دیکھی جا سکتی ہے۔

Movies

Batman Vs Superman Dawn of Justice

کاسٹ: ہینری کیول، ایمی ایڈمز، ڈائنے لین، لارنس فش برن، بین افلیک
ڈائریکٹر: زیک سینڈر

بچوں کی تخیلاتی دنیا میں تحریک کا جذبہ بیدار رکھنے والے دو ماورائی مگر تصوراتی کردار بیٹ مین اور سپر مین کا خواہ وجود ہو یا نہ ہو لیکن سینما کی اسکرین پر جب ان دونوں کو ایک دوسرے کے مقابل پیش کیا جائے تو یہ انوکھا تجربہ ہوگا۔ غرضیکہ فرینک مرکی کامک بک کے یہ کردار آپ نے یا آپ کے بچوں نے The Dark Knight Returns میں پڑھے ہوں گے۔ سپر مین نے بھی اپنے ہر انتخاب اور فلموں کے اختتام پر ''میں لوٹ کے آؤں گا'' کہا تھا تو بچوں آپ خوش ہو جایئے کہ جہاں بیٹ مین کی بدتمیزیاں ناقابل برداشت ہوں گی سپر مین اسے سبق سکھانے آئے گا اور اس کا ہاتھ ہر برائی کی شہ رگ پر ہوگا۔ فلم کی سینماٹوگرافی نہایت عمدہ ہے۔ وارنر برادرز کا یہ شاہکار کامک بکس سے اٹھ کر سلور اسکرین پر جادو جگانے آ رہا ہے۔ اس فلم کی عکسبندی میں جہاں اینی میشن تکنیک کا عمل دخل ہے وہیں افریقہ، ساؤتھ پیسفک اور گرد و نواح کے علاقے شامل ہیں۔ یہ معرکتہ الآرا فلم دنیا بھر میں مارچ 2016ء میں ریلیز کی جا رہی ہے۔

آ گہی کے نشاں

مترجم و مرتب: ڈاکٹر شیر شاہ سید
صفحات: 138
قیمت: 600 روپے
ملنے کا پتہ: شہرزاد B-155، بلاک-5 گلشن اقبال کراچی

پاکستان کے نامور گائناکولوجسٹ، انسانی حقوق کے سرگرم کارکن و رہنما اور ادب و سماجیات کے علاوہ بچوں کے ادیب کی حیثیت سے ڈاکٹر شیر شاہ سید کو کون نہیں جانتا۔ ان کا کہنا ہے "اگر مجھے الہ دین کا چراغ مل جائے یا میرا واسطہ بوتل کے جن یا کسی پری سے پڑ جائے یا کسی پہنچے ہوئے درویش ہی سے ملاقات ہو جائے اور وہ میری کوئی خواہش پوری کرنے پر بھی تیار ہوں، تو میں ایک ہی خواہش کروں گا کہ کسی طرح کوئی ایسا طریقہ نکل آئے کہ پاکستان کے تمام بچے ساری دنیا کے نہ سہی کم از کم 25 فیصد تو عجائب گھروں کی سیر کر لیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ جب بھی کسی میوزیم جاتے ہیں تو یہی ایک خواہش دل میں ابھرتی ہے۔ اسی خیال سے انہوں نے بچوں اور بڑوں کے لئے عجائب گھروں کی سیر کا اہتمام کر دیا ہے۔ اسی تصنیف میں دنیا کے 110 عجائب گھروں کا تعارف اور تفصیلات یکجا کر دی گئی ہیں۔ دنیا میں کئی ایسی جگہیں ہیں جہاں تاریخ کے موجودہ اور دریافت شدہ نشانات کو مٹانے کی منظم کوشش کی جا رہی ہے۔ ان میں عراق اور شام کے قدیم ورثے شامل ہیں۔ مصنف نے قابل داد تحریر پیش کی ہے جسے پڑھا اور محفوظ کیا جانا چاہئے۔

Drama

ہماری بٹیا

کاسٹ: فرقان قریشی، فاطمہ آفندی، عدنان شاہ ٹیپو، محسن گیلانی، شائستہ جبیں
ہدایت کار: اے آر وائے زندگی

بیٹیاں اللہ تبارک تعالیٰ کی خاص رحمت ہوا کرتی ہیں۔ انسان دوست معاشروں میں اولاد کی پرورش بلا تخصیص کی جاتی ہے اور انہیں زندگی کے ادب آداب سکھاتے اور تربیت کرتے وقت امتیازی سلوک روا نہیں رکھا جاتا۔ عفت نوید نوآموز ڈرامہ نگار کہی جاتی تھیں مگر ہماری بٹیا کا اسکرین پلے اور مکالمے دیکھ کر اس رائے کو بدلنا لازم ہو گیا ہے۔ اداکاروں کی آپس میں یگانگت جسے کیمسٹری کہا جاتا ہے، ہماری بٹیا کا خاص جوہر ہے۔ ڈرامے کی کاسٹ میں چند نئے نام بھی نظر آتے ہیں لیکن ہدایت کار احسن عباس نے ان سے پرتاثر پرفارمنس حاصل کی ہے۔ اس سیریل کو آپ پیر سے جمعرات تک ہر روز شام 7 بجے اے آر وائے زندگی سے دیکھ سکتے ہیں۔

Kung Fu Panda 3

کاسٹ: جیک بلیک، انجلینا جولی، گلمین برجر
ڈائریکٹر: جینفر لو، السینڈرو کارلونی

پانڈا اب بچوں کے لئے دلچسپی کا مرکز بنتے جا رہا ہے۔ اس نئی فلم میں PO کا گمشدہ پانڈا اچانک نمودار ہو گا اور پھر یہ دونوں مل کر حیرتوں کے نئے سفر پر نکلیں گے۔ ان دونوں کو یہاں جس سپر نیچرل ویلن سے سابقہ پڑے گا۔ وہ چین کے کنگ فو ماسٹرز کا تربیت یافتہ ہو گا۔ PO چاہتا ہے کہ وہ بھی ایسی ہی ماورائی صلاحیتوں اور پوشیدہ قوتوں کو استعمال میں لا کر منفی قوت کو زیر کرلے۔ کنگ فو ماسٹرز کے اس گاؤں میں وہ کیسے تربیت حاصل کرتا ہے؟ اسے چین میں رہنے کے دوران کیسے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟ یہ سب کچھ نہایت حیرت انگیز کمالات پر مبنی ہے۔ ایڈونچر کو پسند کرنے والے فلم بینوں کے لئے یہ فلم تجسس سے بھرپور بھی ہے اور کیمرہ ورک اس قدر عمدہ ہے کہ آپ آنکھیں جھپکے بنا پانڈا کی شرارتیں دیکھ سکیں گے۔

www.paksociety.com
گاڑھا
مزہ
رشتے ہیں گپ شپ سے
چائے ہو کپ شپ سے!
Rs. 10
Rs. 15
Rs. 20
Dalda
Cup Shup
Liquid Tea Whitener
Thick & Creamy
READING
Section